



Programm 2021 / 2022



PC-SHOP
DELMENHORST

IT-Service & Systemhaus
seit 1998

Oldenburger Str. 40, 27753 Delmenhorst

Tel: 04221/801580 - www.pc-shop-del.de

Öffnungszeiten: Montag - Samstag von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
& Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr

PC oder Notebook defekt oder der Internetanschluß tut's nicht?

Wir helfen Ihnen! In unserer eigenen Werkstatt oder direkt bei Ihnen zu Hause! Einfach anrufen und einen Termin vereinbaren oder direkt vorbeikommen.



Buchhandlung
Sabine Jünemann
im Herzen der Stadt

Leseförderung schon für die ganz Kleinen!

Die schönsten Bilder- und Kinderbücher
finden Sie hier. Für Kindergärten und
Krippen haben wir besondere Angebote.

Fragen Sie uns!

Lange Straße 37
27749 Delmenhorst
Telefon: 0 42 21-850 71 77
Telefax: 0 42 21-850 71 78

Willkommen

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Viele haben große Sehnsucht nach Regeneration durch Gespräche in Begegnung, Kulturgenuss, Kreative Tätigkeiten, Feiern und Bewegung - Lebensqualität ohne Verordnungen, Vorsicht und Sorge um sich selbst und die Lieben.

In diesem Heft finden Sie jede Menge Angebote, die Ihren Blick auch in kleinen Schritten verändern können. Lassen Sie sich neu inspirieren und teilen Sie ihre Interessen mit anderen. Wir wollen als Evangelische Familien-Bildungsstätte ein Heilungs- und Hoffnungsort für Sie sein.

Im Vordergrund steht die Gemeinschaft: sich treffen, sich kennenlernen, in freundschaftlichem und streitlustigen Austausch mit- und voneinander lernen und so Entwicklung fördern. Das zu ermöglichen ist unser Auftrag.

Das Programmheft erscheint wie jedes Jahr mit einer Vielzahl an Kursen, Vorträgen, Workshops, Treffpunkten und Gruppenangeboten für die ganze Familie von jung bis alt. Alles wurde sorgfältig unter der Mitwirkung von über 70 Kursleiterinnen und Kursleitern geplant.

Daher die herzliche Bitte: Informieren Sie sich auch laufend auf unserer Homepage www.efb-del-ol.de über den aktuellen Stand und achten Sie auf Pressemeldungen.

Wir freuen uns auf das nächste gemeinsame Bildungsjahr.

Es grüßt Sie mit dem ganzen Team,
Ihre Christine Peters

Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land

Schulstr. 14
27749 Delmenhorst
info@efb-del-ol.de Telefon 04221- 998720
www.efb-del-ol.de Fax 04221-998721

Bürozeiten:

Wir sind persönlich für Sie da:

Montag, Dienstags,

Donnerstag: 9.00 -12.00 Uhr

Montag und Donnerstag: 14.30 -17.00 Uhr

Bankverbindung:

Landessparkasse zu Oldenburg,
IBAN: DE95 2805 0100 0030 4057 08

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung



Förderverein der
Ev. Familien-Bildungsstätte
Delmenhorst/Oldenburg-Land

Wir fördern, unterstützen, begleiten

Unsere Ev. Familien-Bildungsstätte ist eine wichtige Einrichtung für Familien in Delmenhorst und Umgebung: die vielfältigen Kursangebote, die gute Atmosphäre des Hauses und die Begegnung mit anderen Menschen. Das muss auch in Zeiten knapper Kassen so bleiben!

Sie können dabei mithelfen, indem Sie dem Förderverein beitreten. Das ist schon ab 15 € im Jahr möglich....und je mehr Leute zu uns gehören, desto besser kann die Familien-Bildungsstätte das gute Angebot für Sie selbst und für andere Menschen weiterhin vorhalten.

SPENDEN STATT SCHENKEN


Vielleicht möchten Sie uns auch eine besondere Spende zukommen lassen, weil Sie in diesem Jahr so gar keinen Geburtstagwunsch haben oder Sie möchten bei Ihrem Jubiläum nicht im

Blumenmeer untergehen! In einem persönlichen Gespräch geben wir Ihnen gerne wichtige Informationen zur Vorbereitung und Durchführung einer Geschenk-Spende.

Auch Sie können fördern, unterstützen, begleiten!

Spendenkontonummer:

DE16 2806 7170 0715 7002 00 bei der
Volksbank eG Delmenhorst- Schierbrok

Die mit  gekennzeichneten Veranstaltungen führen wir in Kooperation mit der Evangelischen Erwachsenenbildung Niedersachsen und in deren pädagogischer Verantwortung durch.



Impressum

Herausgeber: Ev. Familien-Bildungsstätte
Delmenhorst/Oldenburg-Land
Grundlayout: Fortmann.Roleder Grafik.Design, Dortmund
Titelbild: © shutterstock
Gestaltung: Prull-Druck, Oldenburg
Herstellung: Prull-Druck, Oldenburg
Auflage: 3.000 - Druck: 07.21
Erscheinungsweise: jährlich - Delmenhorst 2021. Die Ev. Familien-Bildungsstätte ist Mitglied der Ev. Arbeitsgemeinschaft Familie e.V. Berlin (www.eaf-bund.de) sowie der Landesarbeitsgemeinschaft der Familien-Bildungsstätten in Niedersachsen (www.familienbildung-nds.de).



© Kettler

Das hauptamtliche Team (v.l.n.r.):

Anke Grade, Projektkoordinatorin wellcome, Erziehungslotsen, Opstapje Baby

Christine Peters, Leitung

Birgit Behrens, Anmeldung und Verwaltung

Annette Böhnig, Stellvertretende Leitung

Marina Stellwag, Raumpflege

04221-998720

info@efb-del-ol.de



Das Kursprogramm

■ Leben mit Kindern	6
Mütter, Väter und Kinder	6
Familie in Aktion	10
Wissenswertes für Mütter und Väter	17
■ Lebenslanges Lernen	19
Lebensbegleitung	19
Spiritualität und Glaube	19
Alltagsfragen, Politik, Recht	20
Ältere Generation	23
■ Treffpunkte, Selbsthilfegruppen	24
Spezielle Zielgruppen, Frauen, Männer	
■ Ev. Erwachsenenbildung Oldenburg	26
■ Aus- und Fortbildung	27
Ehrenamtliche / Kirchenälteste	27
Erzieherinnen und Erzieher /	
Kindertagespflegepersonen	30
■ Kreative Freizeit	34
Kultur und Musik	34
Mode und Nähen	37
■ Gesund leben	39
Vorträge	39
Entspannung und Bewegung	40
Kochen und Genießen	46
AGB	48
Anmeldeformular	50

Leben mit Kindern



Mütter, Väter und Kinder



DELFI® - und BABY-Gruppen - Gemeinsam durch das erste Lebensjahr für Mütter oder Väter und ihre Babys von 6 Wochen bis 12 Monaten

Wir begleiten spielerisch gemeinsam die Bewegungs- und Sinnesentwicklung der Babys durch das erste Lebensjahr. Die Babys werden entwicklungs- gemäß angeregt, die Welt mit allen Sinnen zu entdecken und Kontakt und Bindung einzugehen. Ihr Baby wird es genießen, unbedeckt seine eigenen Fähigkeiten und seine Umgebung im wohligen warmen Raum zu erproben.

Sie können sich in dieser ereignisreichen Babyzeit über alle Fragen, die Ihnen auf der Seele brennen, informieren und mit anderen Eltern austauschen, z. B. über Kindesentwicklung, Ernährung, Pflege, Veränderung des Alltags- und Beziehungslebens. Zudem

lernen Sie Elemente der Babymassage kennen, sowie Lieder und Fingerspiele. Wir richten DELFI®- und BABY- Gruppen ein, sobald sich 8 Mütter / Väter mit Babys mit nahe beieinander liegenden Geburtsdaten angemeldet haben. Lassen Sie sich auf unsere Warteliste setzen!

Q2001A Termine bitte erfragen

Gebühr je nach Anzahl der Treffen zwischen 50,00 € und 100,00 €

Ort EFB Raum 3

Leitung Lotta Adrian-Schröder, Alejandra Hentze, Zulema Hentze, Maren Wieting, Susanne Becker, Steffi Wersig, Mareike Molde

Trageberatung

mit Tragetuch und Tragehilfen geborgen und stressfreier durch den Alltag

Tragen verbindet - getragen zu werden bedeutet für Ihr Kind Nähe, Geborgenheit, Sicherheit und das Gefühl am richtigen Platz zu sein. Für Sie selber ist das Tragen praktisch, vor allem in unruhigen Phasen gibt es Ihnen Flexibilität. Nicht nur beim Spaziergang, sondern auch im ganz normalen Alltag - bei der Hausarbeit, beim Einkaufen oder auch beim Kinderturnen der älteren Geschwister. Nutzen Sie die Trageberatung, bevor Sie für viel Geld eine Tragehilfe kaufen!

In dieser Kurzeinführung zum Tragen von Kindern sprechen wir über die Grundlagen des Tragens, die richtige Körperhaltung und optimale Trageweise für jede Altersstufe, über den Unterschied von Tragetuch und Tragehilfe und welche Tragehilfe für Sie optimal ist. Sie können vor Ort Tragehilfen und Tragetücher ausprobieren.

Bitte mitbringen: vorhandene Tragetücher und -hilfen



Spielerisch bewegen - Drinnen und Draußen

für Mütter oder Väter mit Kindern von 10 bis 24 Monaten

Kinder erschließen sich über Bewegung, spielerisches Ausprobieren, Nachahmen und kreatives Tun die Welt. In diesem Kurs können Sie sich mit Ihrem Kind spielerisch in unserem Bewegungsraum ausprobieren. Die Kursleiterin gibt vielfältige Anregungen und stellt unterschiedliche Materialien zum Entdecken bereit. Darüber hinaus bietet der Spielplatz die Möglichkeit, taktile Erfahrungen mit Sand, Wasser, Holz und Steinen zu machen.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und etwas zu Trinken für Eltern und Kinder. Ein Kursangebot in Kooperation mit dem Kindergarten „Regenbogeninsel“ in Hude.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, bequeme (Sport-)Kleidung

Q2042A Mi, ab 08.09.21, 16.15 - 17.15 Uhr, 5 Nachmittage

Gebühr 26,70 €

Ort Kindergarten Regenbogeninsel

Leitung N.N.



Q2040A Mi, 06.10.21, 15.30 - 17.00 Uhr, 1 Nachmittag

Gebühr 12,00 €

Q2040B Mi, 24.11.21, 15.30 - 17.00 Uhr, 1 Nachmittag

Gebühr 12,00 €

weitere Termine bitte erfragen

Ort EFB Raum 1

Leitung Lotta Adrian-Schröder

Mini-Club

für Mütter oder Väter mit Kindern von 1 bis 3 Jahren

Spielen ist Nahrung für Körper, Geist und Seele - es ist die Grundlage für einen positiven Entwicklungsverlauf!

In einer überschaubaren Gruppe erhalten Sie und Ihr Kind Anregungen zum Spielen mit allen Sinnen, zum Bewegen und Singen. Ihr Kind trifft Gleichaltrige und wird in der sozial-emotionalen, motorischen und sprachlich-kognitiven Entwicklung gefördert.

Sie haben die Gelegenheit, bewusst gemeinsame Zeit mit Ihrem Kind zu erleben und zu beobachten, wie es sich entwickelt. Sie können Kontakt zu anderen Müttern oder Vätern knüpfen und sich über Erziehungsfragen austauschen. Unsere Kursleiterin begleitet Sie und Ihr Kind und gibt vielfältige Anregungen. Da es sich um fortlaufende Gruppen handelt, erfolgt die Anmeldung über eine Warteliste.

Die Gebühren sind abhängig von der Kursdauer und betragen ca. 30,00 bis 50,00 €.

Bitte mitbringen: Hausschuhe oder Stoppersocken, Spielkleidung, die schmutzig werden darf, kleinen Imbiss.

Bitte mitbringen: Hausschuhe oder dicke Socken, Imbiss

Q2050A Termine bitte erfragen

Gebühr je nach Anzahl der Treffen zwischen 40,00 € und 80,00 €

Leitung Mareike von Weyhe, Dina Spohler, N.N.

Termine, Orte und Gebühren können abweichen aktuelle Infos unter www.efb-del-ol.de



NEU Rhythminis - Rhythmus und Tanz für die Kleinsten

für Mütter und Väter mit Kindern von 1 bis 4 Jahre
Dieses Angebot richtet sich an Mütter und Väter mit Kindern vom Laufalter an. In diesem Kurs werden wir uns spielerisch dem kreativen Kindertanz und verschiedenen Rhythmen nähern. Die Kinder werden sich mit und ohne Instrumente, mit Sprechversen und mit Musik, mit Tüchern und mit Fantasie zur Musik oder zu ihrem eigenen Rhythmus bewegen. Dabei haben sie die Möglichkeit ihre Kreativität, ihr Körpergefühl und ihr Selbstbewusstsein ganz nebenbei zu stärken. Wir werden mit alten und neuen Kinderliedern, Sprechversen und auch klassischer

Musik arbeiten und so den Kindern einen vielfältigen Zugang zum Tanz und zur Musik ermöglichen, die jedes Kind abholt. Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, bequeme (Sport-)Kleidung

Q2048A Mo, ab 20.09.21, 15.30 - 16.15 Uhr,
8 Termine

Gebühr 48,00 €

Ort EFB Raum 3

Leitung Kathrin Wüstner



Maxi-Club im Wald, Spätsommer / Herbst

für Väter oder Mütter mit Kindern von 2 - 4 Jahre

Etwas wehmütig stimmt uns diese Zeit. Die Tage werden kühler und auch kürzer. Zugvögel sammeln sich, um in den warmen Süden zu fliegen und Nebelschwaden ziehen durch den leiser gewordenen Wald. Wir rascheln durch das Laub und entdecken die Früchte der Bäume und Sträucher als charakteristische Merkmale des Herbstes. Wir basteln mit Naturmaterialien, spielen Domino mit Waldgegenständen, bauen uns ein Waldsofa und beobachten, wie sich die Tiere langsam zum Winterschlaf zurückziehen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung für Kind und Vater / Mutter!

Q2080A Fr, ab 03.09.21, 15.30 - 17.00 Uhr, 8 Nachmittage

Gebühr 69,30 €

Ort Große Höhe

Leitung Heike Kroll

Termine, Orte und Gebühren können abweichen aktuelle Infos unter www.efb-del-ol.de



Maxi-Club im Wald, Frühlingszeit

für Väter oder Mütter mit Kindern von 2 - 4 Jahre
Gemeinsam mit Ihrem Kind erfahren Sie in einer fortlaufenden Kleingruppe den Frühling im Wald. Die Tage werden langsam länger und heller, die ersten Zugvögel kommen zurück. Die warmen Sonnenstrahlen lassen schon die ersten Hummeln fliegen. Wir gehen auf die Suche nach dem Frühling, entdecken, spielen und basteln mit Blumen, Blättern, Pflanzen und Erde. Wir ziehen uns ein Baumkind und erschaffen Baumgesichter.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung für Kind und Vater / Mutter!

Q2082D Fr, ab 18.03.22, 15.30 - 17.00 Uhr, 9 Nachmittage

Gebühr 72,00 €

Ort Große Höhe

Leitung Heike Kroll

BabyClub

Mutter-Kind - Gruppen für zugewanderte Familien

In zwei Gruppen treffen sich Frauen, die Unterstützung brauchen, wenn sie ein Kind erwarten oder Babys im ersten Lebensjahr und Kleinkinder haben. Die Kursleiterin bringt Themen rund um die Geburt, zu Gesundheit- und Ernährung und zur frühkindlichen Entwicklung ein.

Zu bestimmten Inhalten sind Fachkräfte dabei, Kinderbetreuerinnen kümmern sich um Kleinkinder, damit die Mütter die Gelegenheit haben, sich an Gesprächen zu beteiligen. Alles wird in die Muttersprache übersetzt, auch Filme und Informationen aus dem Internet.



Aber es geschieht auch vieles gemeinsam mit den Kindern: Gymnastik, Entspannung, Tanz und Bewegung. Einmal im Monat gibt es ein gesundes Frühstück, ab und zu einen gemeinsamen Ausflug oder einen Spielplatzbesuch

Q2852A Do, 9.00 - 10.30 Uhr; 11.00 bis 12.30 Uhr

Ort Familienzentrum Fröbelstraße

Leitung Flora Arab



Die Projekte Opstapje und Baby-Club werden von der Stadt Delmenhorst gefördert

OPSTAPJE

ist ein Programm von



Entdecken, lernen, gestalten. Früher Bildung in der Familie.

Opstapje - spielend lernen: die Welt entdecken

Ein Projekt für zugewanderte Familien

Mit Opstapje werden Kinder in den ersten Lebensjahren spielerisch gefördert. Mit einer Vielzahl von Aktivitäten und Spielanregungen werden Sprache, Motorik und die sozio-emotionale Entwicklung des Kindes unterstützt. Geschulte Hausbesucherinnen besuchen die Familien mit Spiel- und Lernmaterialien, sie erkennen die Ressourcen von Eltern und Kind



und geben Eltern wichtige Anregungen zur Förderung und Entwicklung ihres Kindes.

Eltern werden als erste und wichtigste Erziehungspersonen gestärkt. Sie werden in ihrem sozialen Umfeld vernetzt und entwickeln Vertrauen in ihr eigenes Handeln. Kinder vertiefen ihre Bindung zu den Eltern und der ganzen Familie. Sie werden in ihrer Entwicklung gefördert und entwickeln Autonomie und Selbstwirksamkeit.

In unserer EFB richtet sich das Familienbildungsprogramm an 30 zugewanderte Familien.

Koordinatorin Anke Grade

Familie in Aktion

NEU Töpfern für den Herbst - Blattschale und Blättermobile

für Mütter und Väter mit Kindern ab 5 Jahre

An diesem Nachmittag töpfern wir uns aus weißem Ton eine große Blatterschale und viele kleine Blätter für ein Mobilé. Bringen Sie mit Ihren Kindern gerne kleine und große Blätter mit, die wir dann in den Ton eindrücken können.

Q2201A Sa, 18.09.21, 15.00 - 17.00 Uhr, 1 Nachmittag

Gebühr 15,00 €

Ort Atelier Tonzauber

Leitung Petra Lau

Was wächst denn da? Wir besuchen den Delmenhorster Lerngarten

für Väter und Mütter mit Kindern ab 4 Jahre

An diesem Nachmittag sind Sie eingeladen, sich mit Ihren Kindern im Delmenhorster Lehr- und Lerngarten umzusehen und einige Naturschätze dort zu entdecken. Sie können die noch vorhandenen Früchte und Gemüsesorten kennen lernen und sich die Vielfalt der gesammelten Vogelnester zeigen und erklären lassen.

Ein Imker wird auch vor Ort sein und Auskunft über Bienen und deren Verhalten geben.

Q2202A Sa, 02.10.21, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag

Gebühr 8,00 €

Ort Lehrgarten im Kleingartenverein Deichhorst e.V.

Leitung Margarete Niebur, Günter Prösch

NEU Muffins-Kreationen selber backen

für Väter oder Mütter mit Kindern ab 4 Jahre

Wir backen an diesem Nachmittag süße und pikante Muffins. Dazu gehören Nutella-Muffins und Pizza-Muffins.

Lasst euch überraschen und macht mit. Und am Ende sitzen wir zusammen an der langen Tafel und essen alles auf.

Bitte mitbringen: Wasser, Saft und Schürzen für Groß und Klein.



Q2203A Sa, 25.09.21, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 16,50 €
Ort EFB Raum 4
Leitung Sabine Bachner

Q2204A Sa, 09.10.21, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 8,00 €
Ort Lehrgarten im Kleingartenverein Deichhorst e.V.
Leitung Margarete Niebur, Günter Prösch

Q2205A Sa, 16.10.21, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 16,50 €
Ort EFB Raum 4
Leitung Sabine Bachner

Apfelsaft selber machen - leichter als gedacht

für Väter und Mütter mit Kindern ab 4 Jahre
 An diesem Nachmittag geht es raus in den Garten! Im Delmenhorster Lehrgarten wollen wir zusammen leckeren Apfelsaft selber herstellen. Wir werden Bio-Äpfel aus dem Garten vorbereiten, schneiden und dann pressen. Das macht Spaß und schmeckt! Dazu gibt es die Gelegenheit, sich im Lehrgarten umzusehen und einige Naturschätze dort kennen zu lernen.

Tapas und Fingerfood - selbst gemacht

für Väter oder Mütter mit Kindern ab 4 Jahre
 Heute Nachmittag wollen wir süße und pikante Tapas zubereiten. Mit einfachen Rezepten, vielen Anregungen und eigener Phantasie entstehen kleine Köstlichkeiten, die später auch zu Hause zubereitet werden können. Für's Auge lecker angerichtet, wird zum Schluss gemeinsam an der großen Tafel mit den Händen gegessen. Bitte mitbringen: Wasser, Saft und Schürzen für Groß und Klein





Erziehungslotsen

- sind Bezugspersonen für Eltern und Kinder direkt in den Familien
 - geben praktische Tipps bei der Bewältigung des Alltags
 - unterstützen bei schulischen Erfordernissen
 - vermitteln in Hilfe- und Beratungssysteme
 - leisten Unterstützung im Umgang mit Behörden und Institutionen
 - helfen beim Aufbau eines stützenden, sozialen Netzwerkes
-
- Erziehungslotsen arbeiten ehrenamtlich und zeitlich begrenzt bis zu drei Stunden wöchentlich und maximal bis zu einem Jahr mit Eltern und Kindern zusammen
 - Erziehungslotsen werden qualifiziert nach dem Curriculum „Erziehungslotsen für Niedersachsen“, das im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration entwickelt wurde, qualifiziert

Wenn Sie in Ihrer Familie Unterstützung durch einen Erziehungslotsen oder eine Erziehungslotsin wünschen, melden Sie sich in der

Ev. Familien-Bildungsstätte
Delmenhorst/Oldenburg-Land
Telefon: 01 76 - 64 81 44 89

Walderlebnismittag im Herbst

für Väter und Mütter mit Kindern ab 4 Jahre

An diesem Nachmittag begeben wir uns auf die Suche nach Tierspuren. Auf unserem Parcours können wir Tierhöhlen entdecken und erforschen. Anhand



der Spuren vor den Eingängen können wir die Höhlenbewohner bestimmen. Im Herbst verfärben sich die Blätter in den tollsten Farben und bilden einen kunterbunten Blätterteppich. Warum verfärben sich Blätter? Welche Bäume tragen Zapfen? Und sind die Früchte der Bäume und Sträucher wirklich alle giftig? Wer mitkommt, erfährt mehr dazu!

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, kleinen Rucksack mit Getränken und Imbiss

Q2206A Sa, 16.10.21, 15.00 - 17.00 Uhr, 1 Nachmittag

Gebühr 8,00 €

Ort Große Höhe

Leitung Heike Kroll

NEU **Töpfern - wir gestalten ein Fühl-Memory**

für Mütter und Väter mit Kindern ab 5 Jahre

An diesem Nachmittag gestalten wir uns aus rotem Ton gemeinsam ein eigenes Memory-Spiel. Das Besondere: Hier wird nicht geschaut, sondern es müssen die keramischen Memorykarten erfühlt werden. Lasst euch überraschen, wie es geht.

Q2207B Sa, 13.11.21, 15.00 - 17.00 Uhr, 1 Nachmittag

Gebühr 15,00 €

Ort Atelier Tonzauber

Leitung Petra Lau



© Lau



© Shutterstock

Pfannkuchen - Spaß

für Väter oder Mütter mit Kindern ab 4 Jahre

Wir backen heute lecker leichte österreichische Pfannkuchen = Kaiserschmarrn, und machen uns das Apfelmus dazu selber, aus frischen Äpfeln vom Markt. Wer will, wird zum Pfannenkünstler / zur Pfannenkünstlerin oder zur Apfel-Naschkatze. Und am Ende sitzen wir zusammen an der langen Tafel und essen alles auf.

Bitte mitbringen: Wasser, Saft und Schürzen für Groß und Klein

Q2208B Sa, 20.11.21, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 16,50 €

Ort EFB Raum 4

Leitung Sabine Bachner

In der Weihnachtsbäckerei

für Mütter und Väter mit Kindern ab 4 Jahre

In der Adventszeit freuen sich alle auf gemütliche Nachmittage mit Tee, heißer Schokolade und selbst-

gebackenen Keksen. An diesem Samstag wollen wir einfache Rezeptideen ausprobieren, die auch zu Hause leicht nachzubacken sind. Macht mit und lasst euch überraschen, wie lecker die Kekse schmecken.

Bitte mitbringen: Dosen für Kekse und Schürzen

Q2209B Sa, 27.11.21, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 8,00 €

Q2210B Sa, 04.12.21, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 8,00 €

Ort EFB Raum 4

Leitung Birgitt Marggraf



Kleines Familienmenü

für Väter oder Mütter mit Kindern ab 4 Jahre

Lecker! Heute stehen Knusperschnitzel, Rohkost und ein Überraschungs-Nachtsch auf dem Speisezettel. Wir wollen zusammen Gemüse schnippeln, alle Kochzutaten vorbereiten und zu einem leckeren Essen kochen. Und später am großen, schön gedeckten Tisch zusammen essen, wie im Restaurant. Bitte mitbringen: Wasser, Saft und Schürzen für Groß und Klein.



Q2212C Sa, 22.01.22, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag

Gebühr 16,50 €

Ort EFB Raum 4

Leitung Sabine Bachner

NEU Foodstyling - mit einfachen Tricks

für Väter oder Mütter mit Kindern ab 4 Jahre

Das Auge isst bekanntlich mit. Heute Nachmittag werden wir mit einfachen Tricks essbare Kunstwerke zaubern. Zum Beispiel Herzen aus Würstchen und Tomaten, Blumen aus Gurken und Möhren, die Raupe Nimmersatt und Löwenobst. Seid ihr neugierig geworden? Meldet euch an und kommt!

Bitte mitbringen: Wasser, Saft und Schürzen für Groß und Klein

Q2214C Sa, 12.02.22, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 16,50 €

Ort EFB Raum 4

Leitung Sabine Bachner

NEU Dips und Brote

für Väter oder Mütter mit Kindern ab 4 Jahre

Heute Nachmittag wollen wir aus einfachen Zutaten leckere Dips zubereiten. Dabei ist eine Mayonaise, Ketchup ohne Zucker, und eine Kräuterbutter mit frischen Kräutern. Auf Dinkelbrötchen oder zum Käse-Schinken-Brot schmeckt das herrlich. Da läuft uns das Wasser im Mund zusammen. Und alles lässt sich später auch zu Hause wunderbar zubereiten.

Bitte mitbringen: Wasser, Saft und Schürzen für Groß und Klein

Q2216C Sa, 12.03.22, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag

Gebühr 16,50 €

Ort EFB Raum 4

Leitung Sabine Bachner

Ostereier - Werkstatt

für Väter und Mütter mit Kindern ab 4 Jahre

An diesem Nachmittag werden wir mit Hilfe von Farbe, Papier, Wasser und Wachs verschiedene Techniken zur Gestaltung von Ostereiern ausprobieren. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Lassen Sie sich und Ihre Kinder überraschen!

Bitte mitbringen: ausgeblasene Eier (ca. 10 Stück), braune und/oder weiße rohe Eier (1-2 Stück).

Q2218C Sa, 26.03.22, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag

Gebühr 8,00 €

Ort EFB Raum 4

Leitung Birgitt Marggraf



© Marggraf

MUSIKUNTERRICHT BEI STRINGS

DIE BESTE FÖRDERUNG FÜR IHR KIND!



Jetzt eine kostenlose
Schnupperstunde
buchen!

www.strings-musikschule.de

04221- 74321

www.strings-musikschule.de

NEU Osterbacken - für alle, die es süß mögen

für Väter oder Mütter mit Kindern ab 4 Jahre

Heute Nachmittag werden wir Osternester backen, Osterkekse verzieren und Schokokuss-Hasen basteln. Habt ihr Lust mitzumachen? Meldet euch an und kommt!

Bitte mitbringen: Wasser, Saft und Schürzen für Groß und Klein

Q2219C Sa, 02.04.22, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag

Gebühr 16,50 €

Ort EFB Raum 4

Leitung Sabine Bachner



🌿 **Walderlebnismittag im Frühling** für Väter und Mütter mit Kindern ab 4 Jahre

An diesem Nachmittag sind wir als Walddetektive unterwegs. Der Wald erwacht, wird bunt und lebendig und die Frühlingssonne lockt die Waldameisen hervor. Wie bauen die Ameisen ihren Staat? Und wer übernimmt welche Arbeit? Welche Tiere entdecken wir noch in dieser Jahreszeit und wie kennzeichnen sie ihre Reviere? Außerdem werden wir heute erste Kräuter und Blumen suchen und bestimmen. Große und kleine Leute erfahren, welche Pflanzen essbar sind und wir probieren aus, welche sich für ein Blütenpiercing eignen. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, kleinen Rucksack mit Getränken und Imbiss

Q2222D Sa, 30.04.22, 15.00 - 17.00 Uhr,
1 Nachmittag

Gebühr 8,00 €
Ort Große Höhe
Leitung Heike Kroll

🌿 **NEU Backen mit Blätterteig** für Väter oder Mütter mit Kindern ab 4 Jahre

Heute Nachmittag wollen wir Süßes und Pikantes mit Blätterteig backen. Es gibt verschiedene Zutaten, mit denen ihr eure eigenen Kreationen backen könnt. Und am Ende sitzen wir zusammen an der langen Tafel und essen alles auf. Bitte mitbringen: Wasser, Saft und Schürzen für Groß und Klein

Q2226D Sa, 14.05.22, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 16,50 €
Ort EFB Raum 4
Leitung Sabine Bachner

NEU 🌿 **Töpfern - Hotels für Insekten**

für Mütter und Väter mit Kindern ab 5 Jahre

An diesem Nachmittag töpfeln wir gemeinsam mit den Kindern ein Hotel für die nützlichen Ohrkneifer im Garten. Das Hotel wird mit Stempeln, Ausstechern und Engoben frei gestaltet.

Mit Holzwolle gefüllt, können die Ohrkneifer anschließend im Garten einziehen.

Q2220D Sa, 23.04.22, 15.00 - 17.00 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 15,00 €
Ort Atelier Tonzauber
Leitung Petra Lau

www.welcome-online.de

Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zuhause beginnt – trotz aller Freude über das Baby – der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbett-Familie.

Das Baby schreit, das Geschwisterkind ist eifersüchtig, der Vater beruflich eingespannt und die Großeltern leben in einer anderen Stadt.

Kennen Sie das? – Dann brauchen Sie einen welcome-Engel.

welcome vermittelt Ihnen einen ehrenamtlichen welcome-Engel. Im ersten Lebensjahr des Kindes kommt eine ehrenamtliche Mitarbeiterin etwa zweimal die Woche zu Ihnen nach Hause und unterstützt Sie ganz praktisch und individuell. Für die Unterstützung berechnet welcome bis zu fünf Euro pro Stunde und eine einmalige Vermittlungsgebühr von 10 Euro. Doch am Geld wird die Hilfe nicht scheitern.

welcome gibt es an über 200 Standorten.

Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr



Kontakt: Anke Grade
0176 64814489



Das Baby ist da, die Freude riesig und nichts geht mehr. Wer keine Hilfe von Familie und Freunden hat bekommt sie von wellcome. Wie ein guter Engel kommt die ehrenamtliche Mitarbeiterin der Familie im ersten Lebensjahr des Kindes zu Hilfe.

wellcome-Engel – eine Aufgabe für Sie ...?

Möchten Sie Familien in den ersten Monaten nach der Geburt eines Kindes ganz individuell helfen?

- Sie wachen über den Schlaf des Kindes.
- Sie bringen das Geschwisterkind zum Kindergarten.
- Sie begleiten die Zwillingmutter zum Kinderarzt.

Die Unterstützung ist so vielfältig wie das Leben.

Wenn Sie bei wellcome ehrenamtlich mitarbeiten wollen, wenden Sie sich an die wellcome-Koordinatorin:

Kontakt: Anke Grade
0176 64814489



Nistkästen und Ohrwürmertöpfe gestalten für Väter und Mütter mit Kindern ab 4 Jahre

An diesem Nachmittag wollen wir im Delmenhorster Lehr- und Lerngarten zusammen ein Insektenhotel bauen und Ohrwürmertöpfe gestalten. Das Insektenhotel bietet den Insekten Unterschlupfmöglichkeit und ist idealer Nistplatz für sie. Die kleinen Ohrwürmertöpfe können zu Hause in Büschen und Bäumen aufgehängt werden.

Alle sind eingeladen, sich im Lehrgarten umzusehen und einige Naturschätze dort kennen zu lernen.

Q2228D Sa, 21.05.22, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag
Gebühr 8,00 €

Ort Lehrgarten im Kleingartenverein Deichhorst e.V.

Leitung Margarete Niebur, Günter Prösch

NEU Snacks selber herstellen

für Väter oder Mütter mit Kindern ab 4 Jahre

Der nächste Geburtstag kommt bestimmt! Heute Nachmittag zeige ich euch, wie ihr zusammen süße und pikante Snacks zubereiten könnt. Auf dem Speiseplan stehen zum Beispiel Tomatenpops, Pizahäppchen, Schinkenhörnchen und Nutellahäppchen. Habt ihr Appetit bekommen? Meldet euch an! Bitte mitbringen: Wasser, Saft und Schürzen für Groß und Klein

Q2230D Sa, 25.06.22, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag

Gebühr 16,50 €

Ort EFB Raum 4

Leitung Sabine Bachner



NEU Brötchen und Dips

für Väter oder Mütter mit Kindern ab 4 Jahre

Heute Nachmittag werden wir leckere Haferflockenbrötchen backen und dazu Dips mit verschiedenen Kräutern herstellen. Hmm ... das schmeckt lecker. Und ihr bekommt neue Ideen für das nächste Familienpicknick in den Sommerferien! Bitte mitbringen: Wasser, Saft und Schürzen für Groß und Klein

Q2232D Sa, 09.07.22, 15.00 - 17.15 Uhr, 1 Nachmittag


Gebühr 16,50 €

Ort EFB Raum 4

Leitung Sabine Bachner



Wissenswertes für Mütter und Väter

 **Startklar! Jetzt kann das Baby kommen!**
für werdende Mütter und Väter

Viele Veränderungen stehen bevor, wenn ein Baby geboren wird und viele Fragen gibt es dazu. An diesem Vormittag bekommen Sie Informationen zur Pflege des Babys, zu Wickelmethoden, zu sinnvollen Anschaffungen für die Erstausrüstung und zum sicheren Umgang mit Ihrem Baby. Sie können diesen Kurs als Paar oder allein besuchen - alle sind herzlich willkommen. Die Informationen sind eine gute Ergänzung zur Schwangerschaftsvorsorge durch die Frauenärztin.

Q2606A Sa, 09.10.21, 9:0 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag


Q2606B Sa, 20.11.21, 9:0 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag

Q2606C Sa, 19.03.22, 9:0 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag

Q2606D Sa, 04.06.22, 9:0 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag

Ort EFB Raum 3

Leitung Zulema Hentze

NEU  **Online-Elternabend „Spatzen oder Dauerkauer? Läuft beim Essen alles rund?“**

Fragen zur Ernährung von Babys und Kleinkindern
Kinder zwischen 1 und 6 Jahren (manche auch länger) entwickeln oft unerwartete Ernährungsmuster und -vorlieben. Was ist normal, wann können und sollten Eltern etwas ändern, wo lohnt es sich gelassen abzuwarten? Was können wir als Mutter / Vater tun im Umgang mit Gemüseuffeln, mit „Nur-Kaltes“ essenden Kindern, Brei Liebhaber*innen oder „Süßjunkies“? An diesem Online-Abend wird die große Bandbreite normaler Phasen in der Essensentwicklung von kleinen Kindern aufgezeigt. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen, sich miteinander auszutauschen und fachkundige Tipps zu bekommen. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein PC (Notebook, Tablet) mit Video und Mikrofon, sowie eine stabile Internetverbindung. Oder ein Handy.

Q2608B Mi, 10.11.21, 19.30 - 20.30 Uhr, 1 Abend

Gebühr 10,00 €

Q2616C Mi, 09.03.22, 19.30 - 20.30 Uhr, 1 Abend

Gebühr 10,00 €

Ort Zoom-Meeting

Leitung Kristina Stolle



NEU  **Online Info-Abend „Nobody is perfect - klassische Erziehungsfallen“**

für Eltern, Großeltern und pädagogische Fachkräfte
„Na gut, aber nur noch einmal, dann geht's wirklich ins Bett!“ „Hilfe, die Na-gut-Falle - wie komme ich da wieder raus!“ Liebe Mütter und Väter, liebe Pädagog*innen, liebe Interessierte, wir möchten Sie zu einem humorvollen und interessanten Vortrag mit dem Diplom Pädagogen Thomas Rupf einladen. Der Vortrag beschreibt in vielen kleinen Anekdoten auf lustige Art und Weise klassische Erziehungsfallen, die uns beim „Grenzen setzen“ oft das Leben schwer machen. Hier erkennt sich garantiert jede/r wieder. Perfekt sein zu wollen, ist ein Kampf gegen Windmühlen - wir werden diesen Kampf immer verlieren, da Perfektion eine Illusion ist. Erschöpfung ist die Folge. In diesem Vortrag soll die Angst genommen und aufgezeigt werden, wie wir aus Fehlern lernen



und gelassen den Weg aus den Erziehungsfallen schaffen. Wir freuen uns auf einen interessanten Online-Abend mit Ihnen. Voraussetzung zur Teilnahme ist ein PC (Notebook, Tablet) mit Video und Mikrofon, sowie eine stabile Internetverbindung. Oder ein Handy.

Q2610B Mi, 24.11.21, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend

Gebühr 10,00 €

Ort Online Veranstaltung

Leitung Thomas Rupf



NEU **Machtkämpfe in der Familie**

für Eltern, Großeltern und pädagogische Fachkräfte



An diesem Abend geht es um die alltäglichen Machtkämpfe, zu denen uns Kinder gerne mal herausfordern. In gewissem Maße sind diese normal

und gesund. Was aber ist, wenn diese Konfliktsituationen sich häufen und wir daran erschöpfen?

Diplom Pädagoge Thomas Rupf möchte auf humorvolle Art Möglichkeiten aufzeigen, den alltäglichen Machtkämpfen gelassener zu begegnen. Es geht nicht um die perfekte Erziehung. Ziel ist es, für sich selbst geeignete Wege zu finden, diese Situationen geschickt zu meistern und den Kindern eine Orientierung zu geben. Sollte kein Präsenzkurs möglich sein, wird der Kurs als Online-Angebot durchgeführt. Voraussetzung zur Teilnahme ist dann ein PC, Notebook oder Tablet und eine stabile Internetverbindung.

Q2618D Mi, 11.05.22, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend

Gebühr 10,00 €

Ort bitte erfragen, ggf. Online

Leitung Thomas Rupf

NEU **Digitale Medien im Kinderzimmer**

Medien-Coaching für Väter, Mütter und Großeltern

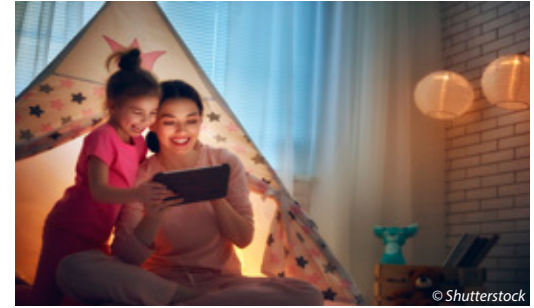
Digitale Medien lösen bei Kindern eine große Faszination aus und bei Eltern und Großeltern jede Menge Fragen: Was ist für mein Kind geeignet und was noch nicht? Wieviel Medienkonsum ist überhaupt empfehlenswert? Und was ist überhaupt ein Tonie, ein Ting oder ein Beebot? Gemeinsam schauen wir uns aktuelle, digitale Medien und Tools an und diskutieren über Fragen zum sinnvollen Einsatz. Dieser Abend ist für Mütter, Väter und Großeltern von Kindern zwischen 3 und 10 Jahren. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Stadtbücherei Delmenhorst durchgeführt.

Q2620D Di, 17.05.22, 19.00 - 21.00 Uhr, 1 Abend

Gebühr 10,00 €

Ort Stadtbücherei Delmenhorst

Leitung Anika Schmidt



Elternteraining für zugewanderte Familien

Mit diesem Kurs bieten wir Müttern und Vätern eine Möglichkeit zum Austausch Ihrer Erfahrungen und helfen ihnen, ihre Erziehungsverantwortung wahr zu nehmen. Wir wollen gemeinsam darüber sprechen, wie Migration den Alltag beeinflusst; welche Schwierigkeiten und Chancen durch Einwanderung für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft entstehen; wie wir unsere Beziehungen innerhalb und außerhalb der Familie verbessern können; wieso Menschen Vorurteile haben und wie wir uns und unsere Kinder davor schützen können. Außerdem lernen Eltern, wie sie ihre Kinder in ihrer Entwicklung fördern können; wie sie ihre eigenen Erziehungskompetenzen entdecken und stärken können; wie sie kulturell und geistig reicher werden können; wie sie erfolgreicher mit anderen reden können und wie sich ihre Deutschkenntnisse verbessern lassen.

Q2700C Do 15.30 - 18.30 Uhr

Gebühr entfällt

Ort EFB Raum 5

Leitung Zohreh Roushanpour

Lebenslanges Lernen

Lebensbegleitung

🕒 Einzelgespräche

Für Menschen, die sich ganz aktuell in einer schwierigen Lebenssituation befinden, besteht die Möglichkeit, in Ruhe über ihre Situation zu sprechen. Sie erfahren Begleitung auf dem Weg durch die Krise und können eigene Lösungsmöglichkeiten entwickeln.

Q3010A Termine werden individuell nach telefonischer Anmeldung vereinbart

Gebühr 30,00 € pro Beratungsstunde - Ermäßigung möglich

Leitung Monika Zabel, Dipl. Pädagogin, Syst. Therapeutin



🕒 Warum konnten wir dich nicht halten

Menschen, die ein Kind, eine(n) Partner(in) oder Freundin/Freund durch Suizid verloren haben, können Einzelgespräche erhalten.

Bei Bedarf kann eine Gruppe für Betroffene eingerichtet werden.

Q3015A Termine werden individuell nach telefonischer Anmeldung vereinbart

Gebühr 30,00 € pro Beratungsstunde - Ermäßigung möglich

Leitung Monika Zabel, Dipl. Pädagogin, Syst. Therapeutin

Spiritualität und Glaube



🕒 Reise ins Alte Testament - Ein Glaubenskurs

Ist das Alte Testament ein Buch mit sieben Siegeln? Ganz und gar nicht! Wir holen die alten Texte in unser Leben und diskutieren die Ideen, Werte und Verheißungen, die wir darin entdecken. Orientieren werden wir uns dabei an drei Grundfragen des Lebens:

Wer bin ich wirklich? (Genesis)
 Wie werde ich frei? (Exodus)
 Was bestimmt mein Handeln? (Propheten)
 Herzliche Einladung zu dieser Entdeckungsreise für
 Neugierige, Glaubende und Zweifelnde.
 Bitte mitbringen: evtl. Eigene Bibel
Q3215C-EEB Di, 08.03.22, 15.03.22, 19.00 Uhr;
 Sa, 19.03.22, 10.00 – 15.00 Uhr
Gebühr 15,00 €
Ort Ev. Gemeindehaus St. Stephanus
Leitung Pastorin Nele Schomakers, Pastor Thomas Meyer, Christine Peters, Pastorin Barbara Bockentin

Gott lässt uns atmen

Zur Ruhe kommen, den Alltag abschütteln, und Kraft schöpfen für die nächsten Tage, das wünschen sich viele nach einer anstrengenden Woche. Wir laden Frauen und Männer ein, sich einmal im Monat für eine halbe Stunde zu Stille- und Meditationsübungen, Gesang, Text und Gebet zu versammeln. Unser Körper und unsere Seele sollen einen Ort und die Zeit finden zum Innehalten, Auftanken und Weitergehen.
Q3200A Termine bitte erfragen
Leitung Christine Peters, Pastorin Gitta Hoffhenke

Pilgerweg Ochtum, Marsch, Moor

Kreuze und alte Kirchen in der norddeutschen Landschaft

Der Pilgerweg „Ochtum, Marsch und Moor“ ist ein ökumenisches Projekt der evangelischen Kirchengemeinden Hasbergen, Schönemoor, Altenesch, Bardewisch, Rablinghausen und Dietrich-Bonhoefer (Huchting), sowie der katholischen Gemeinden



Stenum und Lemwerder. Auf einer Strecke von insgesamt 65 km kommen Sie durch ganz unterschiedliche Landschaften in der südlichen Wesermarsch, dem östlichen Landkreis Oldenburg, dem Norden der Stadt Delmenhorst und dem Westen Bremens. Natürlich bietet die Strecke auch Abkürzungen und die Möglichkeit in mehreren Etappen zu fahren. Kirchen und Landschaftskreuze zum Innehalten verbinden die einzelnen Etappen. Der Routenverlauf ist für Radfahrer gut sichtbar mit dem Logo ausgemaltes und auch als GPS-Track abrufbar. Eine in 2020 neu aufgelegte Broschüre mit ausführlicher Beschreibung ist bei der EFB, im Kirchenbüro und im Buchhandel erhältlich. www.urlauberkirchen.de/pilgerwege/ochtum-marsch-und-moor.

Astrologie - die geheimnisvolle Welt der Sterne

Das Wort Astrologie stammt aus dem Griechischen und heißt übersetzt „Sternenkunde“ (astron = Stern, logos = Geist, Wissen) und basiert auf dem Grundsatz „wie oben - so unten“. Damit ist gemeint, dass die astronomischen Ereignisse bzw. Sternkonstellationen am Himmel in Zusammenhang gesetzt werden mit den Ereignissen und Geschehnissen

auf der Erde. Das Interesse und die Offenheit gegenüber der Astrologie ist in den letzten Jahrzehnten deutlich gestiegen. Aber was ist Astrologie eigentlich genau, wo liegen ihre Ursprünge, welche Sichtweisen über ihre Wirkung gibt es und wo liegen ihre Grenzen? Zeitungshoroskope kennt und liest fast jeder. Wussten Sie, dass jeder Mensch über ein ganz individuelles persönliches Geburtshoroskop verfügt? Was genau können wir darin ablesen? Lassen Sie sich für einen Abend entführen in die faszinierende Welt der Sterne und lernen Sie neue Sichtweisen über die Zusammenhänge zwischen Mensch und Kosmos kennen. Sollte kein Präsenzkurs möglich sein, wird der Kurs als Online-Angebot durchgeführt. Voraussetzung zur Teilnahme ist dann ein PC, Notebook oder Tablet und eine stabile Internetverbindung.

Q3390B Do, 18.11.21, 17.30 - 19.00 Uhr, 1 Abend

Gebühr 8,00 €

Q3390C Do, 17.03.22, 17.30 - 19.00 Uhr, 1 Abend

Gebühr 8,00 €

Q3390D Do, 23.06.22, 17.30 - 19.00 Uhr, 1 Abend

Gebühr 8,00 €

Ort EFB Raum 4

Leitung Andrea Kreye

Alltagsfragen, Politik, Recht

Von der Verlobung bis zur Scheidung

Was muss ich bei einer Eheschließung beachten? Was ist ein Ehevertrag? Was passiert mit Kindern und dem gemeinsamen Besitz, wenn wir uns trennen? Welche Rechte und Pflichten habe ich in einer Partnerschaft,

aber auch in der eigenen Familie? Muss ich mich um meine Eltern kümmern, wenn sie alt sind? Als Teil des Zivilrechts behandelt das Familienrecht die Bereiche Ehe und Familie mit den Schwerpunkten Eheschließung, Scheidung und Unterhalt.

Q3430C Mi, 23.03.22, 18.00 - 20.00 Uhr

Gebühr 5,00 €

Ort EFB Raum 1

Leitung Saliha Dilek Peter, Rechtsanwältin

NEU Einbruchschutz

In diesem (durchaus auch interaktiven!) Vortrag erfahren Sie alles über verhaltensorientierte, mechanische und elektronische Absicherungsmöglichkeiten in Ihren vier Wänden, die aus polizeilicher Sicht empfohlen werden und sinnvoll sind.

Q3440B Di, 16.11.21, 17.30 - 19.30 Uhr

Gebühr 5,00 €

Ort EFB Raum 1

Leitung Simone Hemken, Beauftragte für Kriminalprävention, POK

NEU

Sicherheit nicht nur für Lebenserfahrene

Betrugsmethoden an der Haustür, am Telefon, per Post oder Email: Wir reden über den Einzeltrick, falsche Amtsträger, Erpressung per Email, den „Wassertrick“ und Co. Herr Döhrmann von der Pädagogischen Puppenbühne der Polizei bespielt Themen, die im Polizeialltag Routine sind, im Leben Betroffener aber von bleibender Dramatik sein können. Interaktiv gestalten Frau Hemken und Herr Döhrmann diesen überaus informativen Abend.

Q3442A Di, 12.10.21, 17.30 - 19.30 Uhr

Gebühr 5,00 €

Ort EFB Raum 3

Leitung Simone Hemken, Beauftragte für Kriminalprävention, POK, Karsten Döhrmann, Polizei-Puppenbühne, POK

NEU Sicherheit im Internet

Welche Straftaten lauern auf Senior*innen im Internet, wie können sie ihren Rechner und ihre Daten schützen? Wir reden über das Internetbanking, sicheres Einkaufen und Bezahlen im Internet, über „verseuchte“ Email-Anhänge und Datenklau.

Q3444C Di, 22.03.22, 17.30 - 19.30 Uhr

Gebühr 5,00 €

Ort EFB Raum 1

Leitung Simone Hemken, Beauftragte für Kriminalprävention, POK

NEU Sicher und Mobil unterwegs, nicht nur mit Pedelec und Co

Mit den Jahren geht vieles langsamer, ruhiger und leiser. Manches geht aber auch schneller und leichter, dank Pedelecs und Co. Besonders der Straßenverkehr ist ständigen Änderungen im Hinblick auf Verkehrsformen und Regeln unterworfen. Dabei ermöglichen uns Pedelecs, Fahrräder und Autos noch ganz lange aktiv am Straßenverkehr teilzunehmen. Seniorinnen und Senioren sind als Verkehrsteilnehmende im Straßenverkehr besonders gefährdet. Die kognitiven und motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten lassen nach, u. a. die Sehfähigkeit nimmt ab. Ziel der Veranstaltung soll es sein, Grundsätzliches zum



Thema Sicherheit und Mobilität zu erfahren, sowie Informationen zu Sicherheits- und Verkehrsregeln zu erhalten. Bereichert werden soll der Informationsabend durch Beispiele typischer altersbedingter Gefahrensituationen der Teilnehmenden und die Umgehensweise damit.

Q3446B Mi, 03.11.21, 17.30 - 19.30 Uhr

Gebühr 5,00 €

Ort EFB Raum 1

Leitung Torsten Blume, Verkehrssicherheitsbeauftragter, POK



seit 1932
FREUER
Beerdigungsinstitut

Mitglied des Landesfachverbandes Niedersachsen
und im Bundesverband Deutscher Bestatter

Wir stehen seit 3 Generationen im Dienst
der Hinterbliebenen.

Tag-, Nacht-, Wochenend- und Feiertagsdienst.
24h/7 Tage die Woche

Beerdigungsinstitut
Fritz Freuer GmbH & Co. KG

Rosenstraße 42 · 27749 Delmenhorst
Tel. 04221 14181
Fax 04221 150350
freuer.bestattungen@ewetel.net
www.freuerbestattungen.de

Patientenverfügung

Die Patientenverfügung ist ein Vorsorgeinstrument zur Wahrung des Patientenwillens im Falle eigener Entscheidungsunfähigkeit. Der Vortrag klärt darüber auf, welche Bedeutung eine Patientenverfügung hat und was hierbei zu beachten ist.

Q3450B	Di, 23.11.21, 17.30 - 19.30 Uhr
Gebühr	5,00 €
Q3450C	Mi, 23.02.22, 17.30 - 19.30 Uhr
Gebühr	5,00 €
Ort	EFB Raum 1
Leitung	Rainer Sobota, Geschäftsführer - Betreuungsverein Delmenhorst

Gesetzliche Betreuung und Vorsorgevollmacht

Der Vortrag über gesetzliche Betreuung und Vorsorgevollmacht vereint zwei wichtige Themen, näm-

lich: wie geht es weiter, wenn ich mich nicht mehr selber vertreten kann? Wer versorgt mich? Wie kann ich für einen solchen Fall vorsorgen? Was bedeutet das alles für mich? Der Vortrag gibt Aufschluss darüber, was zu beachten ist.

Q34551B	Di, 02.11.21, 17.30 - 19.30 Uhr
Gebühr	5,00 €
Q3455C	Mi, 02.02.22, 17.30 - 19.30 Uhr
Gebühr	5,00 €
Ort	EFB Raum 1
Leitung	Rainer Sobota, Geschäftsführer - Betreuungsverein Delmenhorst



Erben und Vererben

Streitigkeiten über das Erbe haben schon manchen Familienzusammenhalt gestört oder zu Brüchen unter Verwandten geführt. Um den Streit um das Erbe zu vermeiden, sollte schon im Vorfeld einiges geregelt werden: Welche Erbfolge gibt es? Wen kann ich als Erben einsetzen? Worauf muss ich achten, wenn ich erbe? Was ist die Erbschaftssteuer? Was ist eine Testamentsvollstreckung?

Q3470B	Mi, 13.10.21, 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr	5,00 €
Q3470C	Mi, 09.02.22, 18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr	5,00 €
Ort	EFB Raum 1
Leitung	Saliha Dilek Peter, Rechtsanwältin



Patientenrecht

Das Patientenrechtsgesetz sichert Betroffenen Rechte und Pflichten zu. Es umfasst auch den Bereich der Behandlungsfehler.

Die Stärkung der Rechte und der Einflussmöglichkeiten von Patientinnen und Patienten ist damit fest verankert. Fachreferentin und Fachreferent klären an diesem Abend Interessierte auf und geben Tipps.

Q3480D	Mi, 11.05.22, 17.00 - 19.00 Uhr
Gebühr	5,00 €
Ort	EFB Raum 1
Leitung	Saliha Dilek Peter, Rechtsanwältin, Axel Günther, Pflegefachkraft, AOK Mitarbeiter

NEU **Im Leid nicht allein - Ist gutes Sterben möglich?**

Dieser Vortrag richtet sich an Menschen, die sich allgemein über das Thema Sterben, Tod und Trauer informieren möchten und an Menschen die tatsächlich innerhalb der Familie oder dem Freundeskreis von schwerer lebensverkürzender Krankheit betroffen sind. Der Hospizdienst Delmenhorst klärt über die Möglichkeit auf, wie sterbende, schwerkranke Menschen und ihre Angehörigen durch qualifizierte Ehrenamtliche begleitet und durch weitere Netzwerke unterstützt werden können. Außerdem besteht die Möglichkeit sich über Themen zu informieren die am Lebensende eine zunehmend große Rolle spielen wie Hospiz- und Palliativversorgung und psychosoziale und pflegerische Fragen.

Q3520B	Di, 12.10.21, 17.00 - 19.00 Uhr
Gebühr	frei
Q3522C	Do, 10.03.22, 17.00 - 19.00 Uhr
Gebühr	frei
Ort	EFB Raum 1
Leitung	Martina Meinken, Hospizdienst Delmenhorst e.V.

Ältere Generation

Das merke ich mir - Was für den Körper die Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken



Jeder Mensch kennt diese Situation: man begegnet einem bekannten Gesicht und es fällt einem in diesem Moment einfach der Name nicht ein. Ein weiteres Beispiel: Wo liegt denn nun schon wieder der Schlüssel?! Damit sich diese Situationen zunehmend reduzieren, bieten wir ein ganzheitliches Gedächtnistraining in angenehmer Atmosphäre mit viel Spaß an. Ziel ist die Aktivierung bzw. Reaktivierung geistiger, seelischer und körperlicher Funktionen und Fähigkeiten. Dieses ganzheitliche Gedächtnistraining wird u.a. nach den Grundlagen von Dr. Franziska Stengel angeboten und macht Spaß, steigert die Konzentrations- und Merkfähigkeit ohne Stress und Leistungsdruck, verbessert die Durchblutungs- und Stoffwechselsituation des Gehirns und wirkt sich nachweislich positiv auf die gesamte physische und psychische Befindlichkeit aus. Sie lernen verschiedene Methoden kennen, um sich Zahlen, Namen etc. für den privaten oder auch beruflichen Alltag einfach leichter merken zu können. Bewegungs- und Koordinationsübungen ergänzen das Angebot.

Bitte mitbringen: Schreibzeug

Q3621B Mi, ab 03.11.21, 15.30 - 17.00 Uhr, 6 Termine
Gebühr 36,00 €

Q3621C Mi, ab 26.01.22, 15.30 - 17.00 Uhr, 8 Termine
Gebühr 48,00 €

Q3621D Mi, ab 20.04.22, 15.30 - 17.00 Uhr, 5 Termine
Gebühr 30,00 €

Q3622D Mi, ab 15.06.22, 15.30 - 17.00 Uhr, 5 Termine
Gebühr 30,00 €
Ort EFB Raum 2
Leitung Stephanie Baron

Info-Café

Ein Ort der Begegnung rund um das Thema bewusst Älterwerden

Das Info-Café ist in erster Linie eine Ideenfabrik und ein Treffpunkt rund um das bewusste Älterwerden. Im Zentrum der Treffen stehen besonders interessante Vereine, Einrichtungen und Aktivitäten. Außerdem bietet das Info-Café Raum um über wichtige Veranstaltungen / Aktivitäten zu sprechen. Ab und zu verabreden wir uns auch für eine Exkursion. Den Mittelpunkt bildet eine Café-Atmosphäre, in der neue Kontakte gefunden und sich verabredet werden kann. Vor allen Dingen ist es ein Ort für neue Vorschläge.

Q3600A Mo, 27.09.21, 16.00 - 18.00 Uhr, 3 Termine
Gebühr 12,00 €

Q3600C Mo, 28.02.22, 16.00 - 18.00 Uhr, 4 Termine
Gebühr 16,00 €

Ort EFB Raum 4
Leitung Heide Bolte

Glückspyramide

Was bedeutet Glück für uns Menschen, erkennen wir es überhaupt? Wir leben in unruhigen Zeiten. Die Welt um uns herum ist ins Wanken geraten. Gleichzeitig mit der Angst vor Verlust, wächst die Sehnsucht nach Glück und Zufriedenheit. Was können wir tun, dass das Glück uns zuteil wird? Gehen wir gemeinsam philosophische Pfade um es aufzuspüren.

Bitte mitbringen: Papier, Stift
Q3800C Mo, 25.10.21, 18.00 - 19.30 Uhr, 1 Abend
Gebühr 10,00 €
Ort EFB Raum 2
Leitung Siegfried Kretschmer



Evang. Seniorenhilfe Delmenhorst e. V.

...mitten im Leben!

Möchten Sie **ältere Menschen** dabei **unterstützen**, so selbständig wie möglich und in ihrem eigenen Zuhause zu bleiben?

Sind Sie zuverlässig, haben Sie Achtung vor älteren Menschen und gehen Sie respektvoll mit ihnen um?

Dann brauchen wir Sie

Als Hilfen für den Haushalt und im Garten, zum Einkaufen, als Begleitung beim Spaziergang oder zu Ärzten oder Behörden.

Sie arbeiten bei uns als ehrenamtliche Mitarbeiter/In und erhalten für Ihre Tätigkeit eine Aufwandsentschädigung.

Wenn Sie Interesse an einer Mitarbeit in unserem Verein haben, dann rufen Sie uns an:

Tel: 0 42 21 – 12 98 85
ev.seniorenhilfe@gmx.net
Tanja Tönjes
Bremer Str. 26
27749 Delmenhorst
Bürozeiten: Di, Mi, Fr 9-11 Uhr

Treffpunkte, Selbsthilfe- gruppen



Hier leben wir gemeinsam

Gespräche für Frauen

Familien unterschiedlicher Nationalitäten und Herkunft leben in Delmenhorst zusammen. Wir wissen viel voneinander, einen Teil denken wir uns nur. In dieser wöchentlichen Gesprächsrunde setzen sich Frauen mit ihren Lebensbedingungen auseinander. Anhand ausgewählter Impulse über kulturelle Unterschiede, verschiedene Norm- und Wertvorstellungen und Möglichkeiten der Integration kommen Frauen miteinander ins Gespräch. So sollen Wege zur Überwindung von Klischees und Vorurteilen eröffnet werden. Zu jedem Vormittag wird ein Thema vorbereitet, das den Alltag

von uns Frauen unmittelbar betrifft: Kultur und Religion, Politik und Gesellschaft, Kindererziehung und Familienleben, Ehe und Partnerschaft, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Schule und Kindergarten, Gesundheit

Q4010A-EEB Mi, ab 08.09.21, 09.30 - 11.45 Uhr,
13 Termine

Q4010C-EEB Mi, ab 12.01.22, 09.30 - 11.45 Uhr,
25 Termine

Umlage pro Treffen 3,00 Euro

Ort EFB Raum 2

Leitung Dilek Hajduk

Männer-Welt

Die Gruppe „Männer-Welt“ befasst sich mit aktuellen kulturellen, gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Themen in der Stadt Delmenhorst und darüber hinaus. Unter dem Motto: „Mitmachen-Verstehen-Diskutieren!“ werden Inputs gegeben, Referent*innen eingeladen und Exkursionen organisiert. Wünsche und Ideen der Teilnehmer stehen dabei im Vordergrund.

Q4020A-EEB Mi, 08.09.21, 10.00 - 12.00 Uhr,
11 Termine
Umlage pro Treffen
Ort Ev. Gemeindehaus, Zwölf Apsostel
Leitung Gerhard Döhren, Peter Willisch

Selbsthilfegruppe für Krebsbetroffene

Gemeinsam sind wir stark!

An den Gruppenabenden tauschen wir unsere Erfahrungen aus, laden Ärzte zu Vorträgen ein und machen uns Mut zur Überwindung von Ängsten, z. B. vor weiteren Behandlungen. Beim Frühstück haben wir Zeit zum Klönen und planen weitere gesellige Unternehmungen. Mittwochs treffen wir uns zur Sportstunde.

Q4030A Do, ab 02.09.21, 09.30 - 11.30 Uhr,
einmal im Monat
Q4035A Do, 16.09.21, 17.30 - 19.30 Uhr, ein-
mal im Monat
Gebühr frei
Ort EFB Raum 2
Kontakt Christa Würdemann (04221-17802)



Gemeinsam statt einsam

Treffen für Menschen mit Hörproblemen

Wir Menschen kommen vorwiegend über das Gespräch in Kontakt zueinander. Menschen mit Hörproblemen haben bei der Verständigung oft große Schwierigkeiten und fühlen sich ausgeschlossen. Wir sprechen über unsere Erfahrungen im persönlichen Bereich, geben uns Hilfen zur Verständigung und tauschen Informationen aus.

Q4040A Di, ab 07.09.21, 15.00 - 17.00 Uhr,
14-tägig
Gebühr frei
Ort EFB Raum 2
Leitung Helga Zimmermann

**Termine, Orte und Gebühren können
abweichen aktuelle Infos unter
www.efb-del-ol.de**

Diakonie 
Sozialstationen
im Oldenburger Land

*Zu Hause pflegen....
... dreimal in der Region:*

Diakonie-Sozialstation Hude

Parkstraße 52, 27798 Hude

Telefon **(04408) 6 07 07**

Diakoniestation Delmenhorst

Willmsstr. 5, 27749 Delmenhorst

Telefon **(04221) 96 30 0**

Sozialstation Stedingen

Am Kirchhof 1, 27804 Berne

Telefon **(04406) 97 11 11**

Angebote der EEB Oldenburg



EVANGELISCHE ERWACHSENENBILDUNG NIEDERSACHSEN

Arbeitsgemeinschaft EEB Oldenburg

26121 Oldenburg, Peterstraße 38

Tel 0441 - 9 25 62-0
e-mail EEB.Oldenburg@evlka.de
Internet www.eeb-oldenburg.de

Bürozeiten Mo - Fr von 9.00 bis 12.00 Uhr

Päd. Mitarbeiterin Stefanie Vollbrecht

Verwaltung Petra Mühlhausen
Kerstin Runge

Wir bieten:

Fortbildungsreihen für Engagierte

z.B. freiwillige Seniorenbegleitung,
Kirchenführer*innen

Seminare und Bildungsurlaube zu den Themen:

Gewaltfreie Kommunikation, Konfliktmoderation
und Methoden der Erwachsenenbildung

Kooperation im Lernorte Netzwerk:

Literatur an Ort und Stelle

NEU: Digitale Bildungsformate für Leitungen von
Eltern- Kind-Gruppen

Aus- und Fortbildung

Ehrenamtliche/Kirchenälteste



Qualifizierung zum/zur Erziehungslots*in

Der Kurs vermittelt Grundlagenwissen zum Thema Familie und Erziehung, bietet Handwerkszeug im Umgang mit Eltern und Kindern an und informiert über Angebote für Familien vor Ort. Wir suchen Menschen, die Erfahrung im Umgang mit Eltern und Kindern haben und bereit sind, wöchentlich etwas Zeit und Engagement zur Unterstützung von Familien einzubringen. Die Qualifizierung umfasst ca. 45 Unterrichtsstunden und schließt mit einem Zertifikat ab. Haben wir Ihr Interesse geweckt, melden Sie sich gerne.

Q5030C	Termine bitte erfragen
Gebühr	frei
Leitung	Anke Grade

Treffen für Erziehungslots*innen

Alle ehrenamtlichen Erziehungslots*innen sind eingeladen, sich fachlich auszutauschen, sowie zur kollegialen Beratung und Fortbildung. Ziel ist die Weiterentwicklung und die Reflektion der ehrenamtlichen Tätigkeit.

Q5035C	Termine nach Absprache
Gebühr	frei
Ort	Ev. Gemeindehaus Bungerhof
Leitung	Anke Grade



Erziehungslotsen

- sind Bezugspersonen für Eltern und Kinder direkt in den Familien
- geben praktische Tipps bei der Bewältigung des Alltags
- unterstützen bei schulischen Erfordernissen
- vermitteln in Hilfe- und Beratungssysteme
- leisten Unterstützung im Umgang mit Behörden und Institutionen
- helfen beim Aufbau eines stützenden, sozialen Netzwerkes

-
- Erziehungslotsen arbeiten ehrenamtlich und zeitlich begrenzt bis zu drei Stunden wöchentlich und maximal bis zu einem Jahr mit Eltern und Kindern zusammen
 - Erziehungslotsen werden qualifiziert nach dem Curriculum „Erziehungslotsen für Niedersachsen“, das im Auftrag des Niedersächsischen Ministeriums für Soziales, Frauen, Familie, Gesundheit und Integration entwickelt wurde, qualifiziert

Wenn Sie in Ihrer Familie Unterstützung durch einen Erziehungslotsen oder eine Erziehungslotsin wünschen, melden Sie sich bei

Anke Grade
0176/64814489



wellcome-Engel-Treffen

Ehrenamtliche Mitarbeiterinnen des Projektes wellcome sind zum fachlichen Austausch, zur kollegialen Beratung und Fortbildung eingeladen, um Impulse und Begleitung für ihre ehrenamtliche Tätigkeit zu erhalten.

Q5045C Termine nach Absprache
Gebühr frei
Ort EFB Raum 4
Leitung Anke Grade



Fortbildung für Ehrenamtliche

Diese Veranstaltungsreihe richtet sich an ehrenamtlich Tätige in Delmenhorst und dem Oldenburger Land. Hier bekommen Sie Informationen zu verschiedenen Themen, wie Versicherung, Verträgen, Kommunikation und vielem mehr. Sie haben die Möglichkeit, mit anderen Ehrenamtlichen ins Gespräch zu kommen und unterschiedliche Einsatzfelder und Träger kennenzulernen.

Q5150C-EEB Termine bitte erfragen
Gebühr frei
Ort Bauverein Delmenhorst
Leitung Nicole Zakrewski

Fortbildung für Seniorenkreisleiterinnen und Seniorenkreisleiter

Die offene Seniorenarbeit reagiert auf die Veränderungen in der Gesellschaft mit fortlaufend neuen Konzepten und Modernisierungen ihrer Arbeit. Dazu gehört im Rahmen des lebenslangen Lernens auch die Fortbildung von Seniorenkreisleitungen. Schwerpunkte des Fortbildungsangebotes sind der kollegiale Austausch, das Schulen von Multiplikatoren, Reflexion und Weiterentwicklung von Angeboten sowie Besuche von Einrichtungen und gemeinsame Aktivitäten.

Q5100A jeden ersten Donnerstag im Monat, 14:30 Uhr
Gebühr frei
Leitung Anke Grade

Erzieherinnen und Erzieher / Kindertagespflegepersonen

NEU **Nachhaltig und umweltbewusst durch den professionellen Alltag mit Kindern**
Nachhaltigkeit, Klima- und Naturschutz sowie Umweltbewusstsein sind große aktuelle Themen, die auch im Alltag mit Kindern immer mehr an Bedeutung gewinnen. In der Kita und Kindertagespflege



gibt es vielfältige Anlässe, um mit Kindern darüber ins Gespräch zu kommen, gemeinsam verantwortungsvoll zu handeln und Spielräume für den nachhaltigen Umgang mit Ressourcen zu schaffen. Wir entdecken Bilder- und Sachbilderbücher, Materialien für pädagogische Fachkräfte und entwickeln kleine praktische Ideen für den Alltag. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Stadtbücherei Delmenhorst durchgeführt.



Sollte kein Präsenzkurs möglich sein, wird der Kurs als Online-Angebot durchgeführt. Voraussetzung zur Teilnahme ist dann ein PC, Notebook oder Tablet und eine stabile Internetverbindung.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Pausenimbiss
Q5402A-EEB Fr, 08.10.21, 09.30 - 13.00 Uhr,
 1 Vormittag

Gebühr 35,00 €
Ort Stadtbücherei Delmenhorst
Leitung Ulrike Schönherr

Auffälliges Essverhalten bei Kleinkindern

Was kann ich als Erzieher*in / Kindertagespflegeperson tun?

Auffälliges Essverhalten von Kindern löst bei pädagogischen Fachkräften vielfältige Fragen aus. Ist es normal, wenn Anna tagelang Nichts essen will, muss man eingreifen, wenn Paul das Mittagessen nur so in sich hineinstopft oder Lasse eben nicht Alles isst, was auf den Tisch kommt? Welches Essverhalten ist normal oder akzeptabel und ist jedes gestört wirkende Essverhalten automatisch bereits eine Essstörung? Das Seminar gibt Einblicke in Zusammenhänge rund um das Thema Nahrungsaufnahme von

Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren. Praxisorientiert wird auf die Alltagserfahrungen in der Kita und Kindertagespflege eingegangen, um gemeinsam neue Sichtweisen und Lösungswege zu entwickeln.

Sollte kein Präsenzkurs möglich sein, wird der Kurs als Online-Angebot durchgeführt. Voraussetzung zur Teilnahme ist dann ein PC, Notebook oder Tablet und eine stabile Internetverbindung. Der Workshop ist auch als Inhouse - Schulung für Krippen und Kitas buchbar.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Pausenimbiss
Q5404A-EEB Do, 14.10.21, 09.00 - 13.00 Uhr, 1
 Vormittag

Gebühr 40,00 €
Ort EFB Raum 5
Leitung Kristina Stolle



Ein Koffer voller Bilderbücher

Vorlesetipps zum Bundesweiten Vorlesetag

Pro Jahr erscheinen knapp 9.000 Kinder- und Jugendbücher auf dem deutschen Buchmarkt. Wie sollen Fachkräfte da den Überblick behalten und was davon passt zur täglichen Arbeit in Kindergarten, Krippe oder Kindertagespflegestelle?

Anlässlich des bundesweiten Vorlesetages, der jedes Jahr am dritten Freitag im November stattfindet, entdecken wir unter anderem Bilderbücher und Sachbilderbücher, sowie tolle Vorlesegeschichten und Apps zu den wichtigsten Themen im Kindesalter. Auch für U3-Kinder werden Sie Tipps mit in ihre Einrichtung nehmen.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Stadtbücherei Delmenhorst durchgeführt. Sollte kein Präsenzkurs möglich sein, wird der Kurs als Online-Angebot durchgeführt. Voraussetzung zur Teilnahme ist dann ein PC, Notebook oder Tablet und eine stabile Internetverbindung.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Pausenimbiss
Q5406B-EEB Mi, 10.11.21, 09.30 - 13.00 Uhr,
 1 Vormittag

Gebühr 35,00 €
Ort Stadtbücherei Delmenhorst
Leitung Ulrike Schönherr



Ukulele spielen lernen - für die Arbeit mit Kindern

Workshop für pädagogische Fachkräfte

Die Ukulele ist das ideale Instrument für das Musizieren mit Kindern. Doch wie wird dieses Instrument gespielt? Dies ist viel einfacher, als die meisten Menschen denken und sie eignet sich wunderbar in der Arbeit mit Kindern. Sie benötigen für diesen Kurs

keine Vorkenntnisse! Dies ist die ideale Gelegenheit, sich mit diesem Instrument zu beschäftigen und einen Einstieg ins Musizieren mit Kindern im Kita- oder Kindertagespflege-Alltag zu erhalten.

Sollte kein Präsenzkurs möglich sein, wird der Kurs als Online-Angebot durchgeführt. Voraussetzung zur Teilnahme ist dann ein PC, Notebook oder Tablet und eine stabile Internetverbindung.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Musikschule Ganderkesee durchgeführt.

Bitte mitbringen: Ein eigenes Instrument, Schreibzeug, Pausenimbiss.

Q5408B-EEB Di, 16.11.21, 09.00 - 13.00 Uhr,
1 Vormittag

Gebühr 40,00 €

Ort Musikschule Ganderkesee

Leitung Jan Frerichs



Bilderbuchbetrachtung und Bilderbuchkino dialogisch gestalten -

Mit Geschichten Sprache fördern

Mit Bilderbüchern erleben Kinder Erzählsprache und erweitern ihre Sprachkompetenz. Die Bilder sprechen ihre eigene Bildsprache, helfen beim Textverständnis und der Erweiterung des Wortschatzes. Bilderbücher regen die Kinder an, selbst zu erzählen. Wie es gelingen kann, eine Bilderbuchbetrachtung oder Vorlesestunde mit Kindern dialogisch zu gestalten, und so die ganze Gruppe ins Sprechen zu bringen, wird in diesem Workshop vermittelt. Im Anschluss werden Bilderbuchkino-Titel bereitge-



stellt, die bei der Stadtbücherei entliehen werden können. Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden die Technik der Bildpräsentation lernen und praktisch erproben. Zusätzlich wird es eine Ausstellung mit Neuheiten aus dem Bereich der Bilder- und Sachbilderbücher geben.

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Stadtbücherei Delmenhorst durchgeführt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Pausenimbiss

Q5414C-EEB Di, 15.02.22, 09.30 - 13.00 Uhr,
1 Vormittag

Gebühr 35,00 €

Ort Stadtbücherei Delmenhorst

Leitung Ulrike Schönherr



Auffälliges Essverhalten bei Kleinkindern - Was kann ich als Erzieher*in / Kindertagespflegeperson tun?

Auffälliges Essverhalten von Kindern löst bei pädagogischen Fachkräften vielfältige Fragen aus. Ist es normal, wenn Anna tagelang Nichts essen will, muss man eingreifen, wenn Paul das Mittagessen nur so in

sich hineinstopft oder Lasse eben nicht Alles isst, was auf den Tisch kommt? Welches Essverhalten ist normal oder akzeptabel und ist jedes gestört wirkende Essverhalten automatisch bereits eine Essstörung?

Das Seminar gibt Einblicke in Zusammenhänge rund um das Thema Nahrungsaufnahme von Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren. Praxisorientiert wird auf die Alltagserfahrungen in der Kita und Kindertagespflege eingegangen, um gemeinsam neue Sichtweisen und Lösungswege zu entwickeln.

Sollte kein Präsenzkurs möglich sein, wird der Kurs als Online-Angebot durchgeführt. Voraussetzung zur Teilnahme ist dann ein PC, Notebook oder Tablet und eine stabile Internetverbindung.

Der Workshop ist auch als Inhouse - Schulung für Krippen und Kitas buchbar.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Pausenimbiss

Q5416C-EEB Do, 24.02.22, 09.00 - 13.00 Uhr,
1 Vormittag

Gebühr 40,00 €

Ort EFB Raum 2

Leitung Kristina Stolle



Musik im Kita - Alltag

Know how zu urheberrechtlichen Fragen

Dürfen wir Liedtexte kopieren? Dürfen wir diese Lieder bei einer Veranstaltung in unserer Einrichtung spielen? Diese und weitere Fragen zum Thema Urheberrecht im Musikbereich soll dieser Workshop beantworten. Das deutsche Recht mit seinen Vorgaben und der GEMA (Gesellschaft für musikalische Aufführungs- und mechanische Vervielfäl-

tigungsrechte) ist mitunter ein undurchsichtiger Dschungel. Wir vermitteln Ihnen das Know how, das Sie benötigen, um sich sicherer durch dieses Feld zu bewegen und Musikangeboten in Ihrer Einrichtung weiterhin Raum geben zu können. Sollte kein Präsenzkurs möglich sein, wird der Kurs als Online-Angebot durchgeführt. Voraussetzung zur Teilnahme ist dann ein PC, Notebook oder Tablet und eine stabile Internetverbindung. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Musikschule Ganderkesee durchgeführt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Pausenimbiss

Q5418C-EEB Di, 15.03.22, 10.00 - 12.00 Uhr,
1 Vormittag

Gebühr 22,00 €

Ort Musikschule Ganderkesee

Leitung Jan Frerichs

Mit Eltern reden - Elterngespräche professionell gestalten

Theorie / Praxis - Angebot

Viele Gespräche mit Müttern oder Vätern finden im Kindergarten- und im Kindertagespflegealltag zwischen Tür und Angel statt. Doch gibt es Gesprächssituationen, die professionell vorbereitet und durchgeführt werden sollten. Gerade Elterngespräche mit schwierigen Inhalten zeigen, dass die eigene Haltung und das eigene Gesprächsverhalten oft ausschlaggebend sind für ein konstruktives Ergebnis und einen befriedigenden Ausgang. Selbstreflexion und Erfahrung können die eigene Gesprächskompetenz erheblich verbessern. In diesem zweitägigen Workshop werden theoretische Grundlagen vermittelt und Kommunikationsübungen anhand von Fallbeispielen durchgeführt.



Q5419C-EEB 4.03. und 18.03.22 jeweils von
15.00 - 19.00 Uhr, 2 Nachmittage

Gebühr 70,00 €

Ort EFB Raum 1

Leitung Mario Berger-Naujoks



Gitarren-Crashkurs für die Arbeit mit Kindern

Dieser Kurs wird Sie fit machen für das Gitarre spielen in Ihrer Arbeit mit Kindern. Hier erlernen Sie einfache Gitarrengriffe, Anschlagsmuster und Alles, was Sie für das Gitarrespielen benötigen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Alles wird Ihnen Schritt für Schritt erklärt, damit Sie die Gitarre in Ihren Arbeitsalltag integrieren können. Keine Angst vor falschen Tönen beim Singen oder schnarrenden Gitarrenklängen.

Hinweis: Bei gleichzeitiger Anmeldung für den Kurs „Lieder auf der Gitarre begleiten“ zahlen Sie insgesamt 70,00 €.

Sollte kein Präsenzkurs möglich sein, wird der Kurs als Online-Angebot durchgeführt. Voraussetzung zur Teilnahme ist dann ein PC, Notebook oder Tablet und eine stabile Internetverbindung. Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Musikschule Ganderkesee durchgeführt.

Bitte mitbringen: Ein eigenes Instrument, Schreibzeug, Pausenimbiss.

Q5420C-EEB Di, 29.03.22, 09.00 - 13.00 Uhr,
1 Vormittag

Gebühr 40,00 €

Ort Musikschule Ganderkesee

Leitung Jan Frerichs



Lieder auf der Gitarre begleiten - für den Alltag in der Arbeit mit Kindern

Dieser Kurs richtet sich an pädagogische Fachkräfte, die den einen oder anderen Akkord auf der Gitarre schon einmal gegriffen haben. Ziele dieses Kurses sind die Optimierung des Gitarrespiels und die



Tonie, Tablet, Hörstift und Co

Geschichten digital erleben

Kinder wachsen heute ganz selbstverständlich mit Medien auf. Und oft haben sie den Wunsch, Medien selbst aktiv zu nutzen. In diesem Praxisworkshop erproben wir den Einsatz digitaler Geräte und Tools in Kindergarten und Kindertagespflege. Besondere technische Vorkenntnisse sind dabei nicht notwendig. Mit wenigen Handgriffen lernen wir, eigene E-Books zu erstellen, entdecken Bücher mit virtuellen Realitäten, erzählen Geschichten mit Beebot Robotern nach und Vieles mehr. Klingt viel zu kompliziert? Dann sind Sie hier genau richtig!

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Stadtbücherei Delmenhorst durchgeführt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Pausenimbiss

Q5429D-EEB Di, 17.05.22, 09.30 - 13.00 Uhr,
1 Vormittag

Gebühr 35,00 €
Ort Stadtbücherei Delmenhorst
Leitung Anika Schmidt



Musik und Rhythmus - mit Kindern von 3 bis 6 Jahre

In diesem Workshop bekommen Sie Anregungen für den kreativen Umgang mit Musik und Rhythmus im Kita- und Kindertagespflege - Alltag! Sie werden

erfahren und ausprobieren, wie vielfältig die Möglichkeiten des Musikmachens sind! Es gibt eine ganze Menge zu entdecken:

Zum Beispiel, wie Sie bekannte und neue Kinderlieder mit Bewegung, Geschichten und Rhythmusinstrumenten gestalten können. Wie Sie musikalische Rituale im Alltag entwickeln und die Ideen der Kinder einbeziehen können. Wir gehen der Frage nach, was uns die Umgebung von Kindergarten und Kindertagespflege - im Spielraum, in Haus, Garten und Wald - für Möglichkeiten bietet, Musik zu machen! Und Sie erfahren, wie Sie mit den Kindern einfache Instrumente bauen können, und welche Materialien sich eignen. Musik ist überall!

Die Veranstaltung wird in Kooperation mit der Musikschule Ganderkesee durchgeführt.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Pausenimbiss

Q5432D-EEB Di, 21.06.22, 09.00 - 13.00 Uhr,
1 Vormittag

Gebühr 40,00 €
Ort Musikschule Ganderkesee
Leitung Jan Frerichs

Kursleitungen der EFB

Fachbereichskonferenzen Eltern-Kind-Bildung

Die Teilnehmenden treffen sich zu kollegialem Austausch über die Kursarbeit, zur Vertiefung pädagogischer und fachspezifischer Themen, zur Weiterentwicklung der Kursangebote, zu Ideenbörsen und zur Diskussion aktueller Themen.

Termine in Absprache
Leitung Annette Böhnig



DELFI®-Fachtagung "Babys schlafen anders"

für DELFI®-Kursleitungen

Ausreichend Schlaf gehört zu unseren Grundbedürfnissen. Daher kann es sehr belastend für Eltern sein, wenn Babys und Kleinkinder nicht gut schlafen. Hinzu kommen häufig falsche Erwartungen, die den Druck unnötig erhöhen. An diesem Fachtag erfahren Sie als DELFI® Kursleiterin, warum Babys so schlafen wie sie schlafen, warum das gut ist und was Experten zu Schlaftrainings sagen. Außerdem erhalten Sie hilfreiche Tipps und Anregungen, wie Eltern ihre Kinder liebevoll in den Schlaf begleiten können.

P61005 Sa. 09.10.21, 10.00 - 16.00 Uhr
Gebühr 35,00 € inkl. Imbiss und Getränke
Ort EFB Oldenburg, Gorch-Fock-Str. 5
Leitung Marleen Völker



Termine, Orte und Gebühren können abweichen aktuelle Infos unter www.efb-del-ol.de

Nadel und Faden

Fortbildung für Nähkursleitungen

Im kollegialen Austausch befassen sich die Nähkursleiter*innen aus den Ev. Familien-Bildungsstätten an diesem Nachmittag mit Angeboten und Entwicklungen in diesem Fachbereich. Dabei geht es um Ausstattung, Inhalte sowie Anleitung und Begleitung der Kursteilnehmenden.

Q5460C Fr, 18.02.22, 15.00 - 18.30 Uhr
Gebühr frei
Ort EFB Raum 5
Leitung Christine Peters

Koordinierungsstelle
Frauen und Wirtschaft



NEUE CHANCEN IM BERUF

Beratung.
Qualifizierung.
Familienfreundliche
Arbeitswelt.



200 Euro für Ihre berufliche Fortbildung.
Wir haben den Weiterbildungsscheck für SIE!

Fördervoraussetzungen unter www.frauen-und-wirtschaft.de

Kostenfreie Beratungen
in Wildeshausen, Delmenhorst
und Oldenburg: T. (04431) 85-649
info@frauen-und-wirtschaft.de



Ein Projekt des Trägervereins
Frauen und Wirtschaft e.V.

Kreative Freizeit

Musik, Kultur, Natur

Feierabendmusik

In einer entspannten und fröhlichen Atmosphäre, machen wir gemeinsam Musik. Alle, die ein Instrument spielen und mitbringen können, sind herzlich eingeladen, sich hier einzubringen; ob Streicher, Bläser, Tastenspieler oder Rhythmusgeber. Wir spielen einfache Arrangements aus Folk und Popmusik. Bitte mitbringen: eigenes Instrument, Notenständer

Q6010A Mi, 25.08.21, 19.30 - 21.00 Uhr, monatlich

Gebühr 25,00 €

Ort EFB Raum 3

Leitung N.N.



Schreibworkshop Kurzgeschichte

Wer sich auf das Geschichtschreiben einlässt, begibt sich in ein intimes Spiel mit der eigenen und mit anderen Seelen. Ob auch Dinge beseelt sind? Ja, denn Autor*innen schenken ihnen Lebendigkeit und Empfindsamkeit. Kurzgeschichten und Kurzprosa brauchen ein gutes Thema und sollten dann kna-

ckig, deutlich und gefühlvoll geschrieben sein. Wie das geht, können Sie in diesem Workshop lernen.

Q3851C Fr, 25.02.22, 17.00 - 20.00 Uhr, 1 Abend

Gebühr 20,00 €

Ort EFB Raum 2

Leitung Siegfried Kretschmer

Schreibworkshop Novelle

Novellen sind ein Teil der Weltliteratur. Sie behandeln eine (kleine) Neuigkeit in ihrer Zeit. Das kann ein Skandal sein oder ein außergewöhnliches Ereignis.

Wir selbst erleben viele derartige Ereignisse. Lassen sie uns einen Blick auf einige Novellen werfen, ihre Merkmale kennenlernen und uns selbst in dieser reizvollen Gattung von Kurzprosa versuchen.

Q3852C Fr, 25.03.22, 17.00 - 20.00 Uhr, 1 Abend

Gebühr 20,00 €

Ort EFB Raum 1

Leitung Siegfried Kretschmer

Schreibworkshop Autobiografisches Schreiben

Autobiografisches Schreiben ist das Niederschreiben der eigenen Lebensgeschichte oder von Aspekten des eigenen Lebens aus der Retrospektive. In diesem Workshop erhalten Sie Tipps zum Schreiben einer Autobiografie und bekommen verschiedene Methoden des Autobiografischen Schreibens vorgestellt.

Q3853C Fr, 29.04.22, 17.00 - 20.00 Uhr, 1 Abend

Gebühr 20,00 €

Ort EFB Raum 2

Leitung Siegfried Kretschmer

Bleistiftzeichnung für Fortgeschrittene

Bleistiftzeichnung für Fortgeschrittene Zeichner*innen, die ihre Fähigkeiten erweitern möchten, bekommen Tipps zur Umsetzung mitgebrachter Ideen. Alternativ erhalten sie Motivanregungen im Kurs: Vorlagen von Tieren, Pflanzen, Gebäuden oder Gegenständen. Kenntnisse über Perspektive, Licht und Schatten werden vermittelt.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Papier

Q6250B-EEB Di, ab 05.10.21, 10.30 - 12.00 Uhr,
8 Termine

Gebühr 51,20 €

Q6250C-EEB Di, ab 11.01.22, 10.30 - 12.00 Uhr, 6
Termine

Gebühr 38,40 €

Ort EFB Raum 4

Leitung Carmen Lau



Töpferwerkstatt - weihnachtliche Windlichter

Die Windlichter dürfen mit Teelichtern oder LED-Lichterketten betrieben werden. Aus weißem Ton können Sie ihr eigenes Windlicht gestalten und mit schönen Mustern, z.B. Engeln, Sternen oder Herzen die Lichtausschnitte gestalten. Das Windlicht wird in Ihrer Wunschglasur glasiert. Ein leuchtender Blickfang auf dem Tisch in der Vorweihnachtszeit.

Im Frühjahr fertigen wir schöne Trinkbecher.

Bitte mitbringen: eine Schürze und etwas zum Trinken

Q6261B-EEB Fr, 19.11.21, 17.00 - 19.00 Uhr, 1 Abend

Gebühr 30,00 €

Q6261D-EEB Fr, 22.04.22, 17.00 - 19.00 Uhr, 1 Abend

Gebühr 30,00 €

Ort Atelier Tonzauber

Leitung Petra Lau

Den Garten winterfest machen

Wenn der Winter kommt, muss auch im Garten einiges gemacht werden: Rasen mähen und düngen, Bäume, Sträucher und Stauden zurückschneiden, Äste häckseln und diese vielleicht als Mulch verwenden. Beete müssen gepflegt werden, Frühblüher gesetzt und empfindsame Pflanzen müssen vor dem Frost geschützt werden. Doch was mache ich wann und wie? In diesem Seminar lernen Sie alles Wichtige, um Ihren Garten winterfest zu machen.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Schuhe

Q6340B Sa, 06.11.21, 14.00 - 17.00 Uhr,
1 Nachmittag

Gebühr frei

Ort Lehrgarten im Kleingartenverein
Deichhorst e.V.

Leitung Günter Prösch

Ostbaumschnitt

Obstbäume gehören bei der richtigen Pflege zu den langlebigen Gehölzen und können eine Lebensalter von 50 bis 100 Jahren erreichen. Gerade in den ersten Jahren steht dabei nicht der Fruchtertrag im Vordergrund, sondern der Aufbau eines Kronengerüstes. Dabei gibt es drei Schnittarten: den Auslichtungsschnitt (für mehr Früchte), den Verjüngungsschnitt (Entwicklung der Triebe) und den Formschnitt (Aussehen und Form des Baumes).

Bitte mitbringen: Wetterfeste Schuhe

Q6340C Sa, 05.02.22, 10.00 - 12.15 Uhr, 1 Nachmittag

Gebühr frei

Ort Lehrgarten im Kleingartenverein
Deichhorst e.V.

Leitung Günter Prösch



Ein Hochbeet bauen

Welche Vorteile hat ein Hochbeet? Und wie lege ich ein Hochbeet an? Es beginnt mit dem Einebnen und Ausmessen der Fläche, Eckpfosten müssen gesetzt werden, eine Verkleidung angeschraubt und der Innenraum sollte mit Teichfolie ausgelegt werden. Aber braucht es einen Schutz gegen (Wühl-) Mäuse? Und was pflanze ich in einem Hochbeet? Alle Informationen rund um das Hochbeet bekommen Sie in diesem Kurs.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Schuhe

Q6350C Sa, 12.03.22, 14.00 - 16.15 Uhr, 1 Nachmittag

Gebühr frei

Ort Lehrgarten im Kleingartenverein Deichhorst e.V.

Leitung Günter Prösch

NEU Wald-Exkursion für Erwachsene

Kennen Sie den Lebensraum Wald?

In unserer ersten Exkursion auf der Großen Höhe werden wir den Wald mit seiner ganzen Faszination und seinen Geheimnissen unter die Lupe nehmen - mit Flora und Fauna, Menschenspuren, Tierspuren, Fraßspuren, Schlaf- und Futterplätzen. Kaum ein anderer Lebensraum ist geeigneter, um die Vielfalt von Pflanzen und Tieren mit allen Sinnen kennen zu lernen - durch genaues Betrachten, Erfühlen, Riechen, Schmecken oder Hören. Informationen zur Biologie und zur historischen Beziehung der Waldlebewesen zum Menschen fließen in die Exkursion ein. Wir laden Sie ein, Ihre Kenntnisse zu erweitern und diese, im Sinne der Achtung vor der Natur, an Andere weiter zu geben. Kommen Sie mit auf unsere Entdeckungstour! Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung

Q6360C Sa, 19.03.22, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag

Gebühr 15,00 €

Ort Große Höhe

Leitung Heike Kroll



NEU Wald-Exkursion für Erwachsene

Tiere in unserem Wald - Spurensuche

In unserem Wald leben bekannte Tiere, wie Reh, Fuchs, Wildschwein, Hase, Kaninchen, Eichhörnchen, Vögel und viele Kleintiere. Diese Tiere werden wir nicht unbedingt alle im Wald sehen, aber wir können anhand der Spuren ihre Anwesenheit erkennen und sie anhand von Tierpräparaten auch aus der Nähe betrachten.

Gemeinsam werden wir an diesem Nachmittag die Lebensweisen und den Lebensraum, sowie die Lebensbedingungen einiger Tiere erforschen. Kommen Sie mit auf unsere Entdeckungstour!

Bitte mitbringen:

Wetterfeste Kleidung

Q6361D Sa, 23.04.22, 15.00-18.00 Uhr,
1 Nachmittag

Gebühr 15,00 €

Ort Große Höhe

Leitung Heike Kroll



© Kroll

NEU Wald-Exkursion für Erwachsene

Bäume des Waldes neu entdecken

Bäume spielen im Gefüge der Natur eine besondere Rolle, denn sie produzieren den für Lebewesen wichtigen Sauerstoff, beeinflussen das Klima, sind wichtig für Hochwasser-, Lawinen-, und Erosions-

schutz und filtern Schmutz und Staub aus der Luft. Für viele Tiere bilden Bäume den Lebensmittelpunkt, bieten Unterschlupf und geben Nahrung. Bäume wurden in früheren Zeiten viel mehr geachtet und geehrt. Mit Einsetzen des Industriezeitalters, in dem neue Werkstoffe, andere Heizmittel und landwirtschaftliche Erzeugnisse zur Verfügung standen, verloren viele traditionelle Baumnutzungen ihren Stellenwert.

Wir werden an diesem Nachmittag Bäume bestimmen und Besonderheiten erfahren - spezielle Eigenschaften, Fähigkeiten und Inhaltsstoffe, sowie Verwendungen in der Heilkunde. Kommen Sie mit auf unsere Entdeckungstour!

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung

Q6362D Sa, 21.05.22, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag

Gebühr 15,00 €

Ort Große Höhe

Leitung Heike Kroll

NEU Wald-Exkursion für Erwachsene

Heimische Kräuter kennen lernen

Den Spruch „gegen jedes Zipperlein ist ein Kraut gewachsen“ haben Sie sicherlich schon einmal gehört. Die Besinnung zurück zur Natur, gerade auch in der Coronazeit, hat das Interesse an heimischen Kräutern geweckt.

Die eigene kleine Apotheke oder den Speiseplan mit den Schätzen aus der Natur zu bereichern, ist eine wunderbare Erfahrung und immer wieder ein Erlebnis.

An diesem Nachmittag wird ein Basiswissen vermittelt. Der Jahreszeit entsprechend werden wir einzelne Kräuter genau betrachten und bestimmen und

die Inhaltsstoffe und Verwendung werden erklärt. Es gibt viele Möglichkeiten Knospen, Blüte, Blatt, Samen oder Frucht zu verwenden. Sei es als Gewürz, Tee, Tinktur, Salbe, Likör, Kräuteröl oder Kräuteresig. Kommen Sie mit auf unsere Entdeckungstour!

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung

Q6363D Sa, 25.06.22, 15.00 - 18.00 Uhr, 1 Nachmittag

Gebühr 15,00 €

Ort Große Höhe

Leitung Heike Kroll

Mode, Nähen, Handarbeit

Kleiderflohmarkt - Tausendschön - von Frauen für Frauen



Frauen! Lüftet eure Kammern und Kommoden, handelt und feilscht auf unserem Flohmarkt! Gut erhaltene Kleidung für Frauen in allen Größen sowie Accessoires können in Eigenregie verkauft und getauscht werden. Pro Verkaufstisch, der von uns bereitgestellt wird (ca. 80 x 120 cm), erheben wir eine Gebühr von 10 €, Kleiderständer und Bügel müssen Sie selbst mitbringen, wir sorgen für Umkleidemöglichkeiten. Eine Cafeteria bietet Verkäuferinnen und Kundinnen Entspannung bei Brötchen, Kuchen und Getränken. Einlass zum Aufbau ab 9:15 Uhr. Eine Veranstaltung zugunsten des Fördervereins der EFB.

Q1010C Sa, Frühjahr 2022, 10.00 - 13.00 Uhr, Termin bitte erfragen

Gebühr 10,00 €

Ort Ev. Gemeindehaus Stadtkirche, Saal

Leitung Birte Rüder und Team



Nähkurs

Anfänger/innen und Fortgeschrittene verwirklichen hier den Wunsch nach Selbstgenähtem. Schneidern Sie sich etwas modisch Neues oder modernisieren Sie Ihre vorhandene Garderobe. Sie lernen Ihre Kleidung selbst zu gestalten sowie ggf. den Umgang mit der Nähmaschine und mit Schnittmustern.

Bitte mitbringen: Nähutensilien

Q6430A-EEB Di, ab 07.09.21, 09.00 - 11.15 Uhr, 10 Termine

Gebühr 75,00 €

Q6430C-EEB Di, ab 11.01.22, 09.00 - 11.15 Uhr, 10 Termine

Gebühr 75,00 €

Q6430D-EEB Di, ab 26.04.22, 09.00 - 11.15 Uhr, 10 Termine

Gebühr 75,00 €

Q6435A-EEB Di, ab 07.09.21, 19.30 - 21.45 Uhr, 10 Termine

Gebühr 75,00 €

Q6435C-EEB Di, ab 11.01.22, 19.30 - 21.45 Uhr, 10 Termine

Gebühr 75,00 €



- Q6435D-EEB** Di, ab 26.04.22, 19.30 - 21.45 Uhr,
10 Termine
Gebühr 75,00 €
- Q6440A-EEB** Mi, ab 08.09.21, 09.00 - 11.15 Uhr,
10 Termine
Gebühr 75,00 €
- Q6440C-EEB** Mi, ab 12.01.22, 09.00 - 11.15 Uhr,
10 Termine
Gebühr 75,00 €
- Q6440D-EEB** Mi, ab 27.04.22, 09.00 - 11.15 Uhr,
10 Termine
Gebühr 75,00 €
- Q6445A-EEB** Mi, ab 08.09.21, 16.00 - 18.15 Uhr,
10 Termine
Gebühr 75,00 €
- Q6445C-EEB** Mi, ab 12.01.22, 16.00 - 18.15 Uhr,
10 Termine
Gebühr 75,00 €
- Q6445D-EEB** Mi, ab 27.04.22, 16.00 - 18.15 Uhr,
10 Termine
Gebühr 75,00 €
- Ort** EFB Raum 5
Leitung Margrit Kettler

Patchwork

Patchwork ist eine traditionelle Kunst aus verschiedenen Mustern und Techniken. Erlernen Sie - ob von Hand oder mit der Nähmaschine - Wandbehänge, Decken, Tischläufer und vieles mehr zu nähen. Es wird ein wunderbares Kunstwerk entstehen. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. In geselliger Runde mit Gleichgesinnten erfolgt zudem ein Austausch von Anregungen und Tipps zur Gestaltung Ihrer Quilts. Zu diesem Kurs sind Anfänger/-innen und Fortgeschrittene herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Persönliche Patchwork-Utensilien

- Q6450A-EEB** Fr, 03.09.21, 16.45 - 19.00 Uhr,
5 Termine
Gebühr 37,50 €
- Q6450C-EEB** Fr, 14.01.22, 16.45 - 19.00 Uhr,
5 Termine
Gebühr 37,50 €
- Q6450D-EEB** Fr, 13.05.22, 16.45 - 19.00 Uhr,
3 Termine
Gebühr 22,50 €
- Ort** EFB Raum 5
Leitung Heike Helmers

NEU Stricken von Patchworkdecken

In diesem Kurs lernen Sie, Quadrate in verschiedenen Mustern zu stricken, die später zu großen oder kleinen Decken oder auch einer Kissenhülle verbunden und mit einem hübschen Rand versehen werden können. Nach Wunsch der Teilnehmer/innen werden verschiedene Muster und Stricktechniken vorgestellt und gemeinsam ausprobiert. Der Kurs ist für alle Stufen von Vorkenntnissen geeignet. Man sollte nur bereits Maschen anschlagen, rechts und



links stricken und abketten können. Für absolute Anfänger*innen gibt es die Möglichkeit, eine extra Einführungsstunde eine Woche vor Kursbeginn zu buchen. Aber auch weiter Fortgeschrittene sollen im Kurs etwas Neues lernen können. Es braucht nur mitgebracht zu werden, was an Material und Anleitungen bereits vorhanden ist, eventuell notwendige Einkäufe besprechen wir beim ersten Termin.

- Q6501B-EEB** Mi, ab 03.11.21, 18.30 - 20.00 Uhr, 6
Termine
Gebühr 36,00 €
- Q6502C-EEB** Mi, ab 09.02.22, 18.30 - 20.00 Uhr, 6
Termine
Gebühr 36,00 €
- Ort** EFB Raum 4
Leitung Susanne Tönjes

NEU Workshop Pullover stricken

Die ersten gestrickten Mützen und Schals sind schon sehr schön geworden und jetzt soll es auch mal ein Pullover werden? Oder die erste Jacke ist fertig gestrickt, passt aber aus irgendeinem unerfindlichen Grund nicht? Nach diversen Kinderpullovern soll es auch einmal ein Oberteil in Erwachsenengröße sein?



Gesund leben

In diesem Workshop wollen wir uns mit den theoretischen Grundlagen für Pullover und Strickjacken beschäftigen. Die Teilnehmer/innen lernen, ein konkretes Projekt vorzubereiten und zu starten, damit am Ende auch ein tragbares Lieblingsstück entsteht. Es gibt viel zu bedenken: Garnauswahl, Anleitung, Passform, Maschenprobe, Schemazeichnung, Maße, individuelle Anpassungsmöglichkeiten (z.B. Brustabnäher). Beim ersten Termin beschäftigen wir uns mit der Theorie anhand von viel Anschauungsmaterial und es gibt Gelegenheit zum gegenseitigen Maßnahmen (dafür am Besten ein gut sitzendes Shirt tragen oder mitbringen). Danach sind zwei Wochen Zeit, um ein konkretes Projekt vorzubereiten. Beim zweiten Termin besprechen wir dann gemeinsam die jeweiligen Projekte und können weitere Fragen klären. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Maßband, Snacks und Getränke für die Pausen, wer möchte auch gerne ein Strickstück mit Verbesserungspotential.

Q6601C-EEB Sa, 12.02.22, Sa, 26.02.22
11.00 - 15.30 Uhr, 2 Termine

Gebühr 27,00 €
Ort EFB Raum 2
Leitung Susanne Tönjes

Vorträge

Mangelernährung bei Seniorinnen und Senioren

Vortrag für pflegende Angehörige

In diesem Vortrag werden Ursachen der Mangelernährung bei Seniorinnen und Senioren erläutert, Hinweise zur Erkennung gegeben und Möglichkeiten vorgestellt, wie Angehörige die Ernährung der pflegebedürftigen Menschen verbessern und die Nahrungsaufnahme erleichtern können. Die Mangelernährung ist ein Problem, das in zunehmendem Maße vor allem Seniorinnen und Senioren



© Böhnig

betrifft, die bereits hilfs- oder pflegebedürftig sind. Sie kann die Lebensqualität einschränken und die Lebenserwartung erheblich vermindern. Nicht nur untergewichtige, auch übergewichtige Senioren und Seniorinnen können unter Nährstoffmangel leiden. Der Vortrag bietet einen Einblick in die bedarfsgerechte Ernährung für mangelernährte Menschen und gibt Ernährungstipps. Sollte kein Präsenzkurs möglich sein, wird der Kurs als Online-Angebot durchgeführt. Voraussetzung zur Teilnahme ist dann ein PC, Notebook oder Tablet und eine stabile Internetverbindung.

Q7050B Di, 02.11.21, 19.30 - 21.00 Uhr, 1 Abend
Gebühr 10,00 €
Ort EFB Raum 3
Leitung Verena Wiedekopf

Der Säure-Basen-Haushalt

Informationsabend

Müde? Matt? Muskelverspannung? Migräne?

Mehr als 90 % aller Bundesbürger zählen zu den „sauren Menschen“. Unsere moderne Lebensweise trägt viel dazu bei, dass der Säure-Basen-Haushalt aus dem Gleichgewicht gerät. Die Folgen sind meist schleichend und bauen sich über Jahrzehnte auf, ohne nennenswerte Symptome zu zeigen. Die sog. Alterserkrankungen sind häufig einzige Säurekatakstrophen und zeigen u. a. Symptome wie Abgeschlagenheit, Rückenschmerzen, Krämpfe, Haarausfall, Hautprobleme, Sodbrennen, Völlegefühl... bis hin zu den sog. Zivilisationskrankheiten (Rheuma, Gicht, Bandscheibenvorfall, Herz-Kreislauferkrankungen u. v. m.). Durch eine falsche Lebensweise wird die Hauptursache für den gewaltigen Vormarsch der Zivilisationskrankheiten gewährleistet. Ein übersäuerter Körper wird im medizinischen Sprachgebrauch Azidose genannt. Jeder Einzelne kann sich

seine Gesundheit bewahren oder wiederherstellen. Hierfür müssen wir allerdings alte Denkstrukturen und Gewohnheiten verlassen und konsequent neue Wege gehen.

Q7003B Termin bitte erfragen, 19.30 - 20.30 Uhr
1 Abend

Gebühr 4,00 €

Ort EFB Raum 2

Leitung Anja Szymanski

Königin der Heilpflanzen - Aloe Vera

Die Kraft der Natur in einer Pflanze

Kaum eine Pflanze ist so kraftvoll und vielseitig wie die Aloe Vera. Seit tausenden von Jahren gibt es Überlieferungen aus allen Hochkulturen über ihre Wirkungsweise. Wissenschaftlich untersucht wird die Aloe Vera erst seit wenigen Jahrzehnten. Inzwischen sind immer mehr Forscher angesehener Universitäten von ihr fasziniert, haben sie doch in ihrem Extrakt zahlreiche, biologisch wertvolle Inhaltsstoffe festgestellt. Ihr größtes Plus scheint jedoch das optimale natürliche Zusammenspiel der einzelnen Inhaltsstoffe zu sein (Synergieeffekt). So unterstützt sie innerlich als auch äußerlich angewandt die Selbstheilungskräfte und Regenerationsprozesse, beugt Erkrankungen und Alterungsprozessen vor, hilft unterstützend bei vielen Erkrankungen, gilt als idealer Feuchtigkeitsspender in der Kosmetik und kann als Erste-Hilfe-Pflanze im Haushalt eingesetzt werden. Nur reines Aloe Vera Gel von hoher Qualität verfügt jedoch über die herausragenden Eigenschaften, um die Lebensqualität der Menschen zu verbessern.

Q7004B Termin bitte erfragen, 19.30 - 20.30 Uhr,
1 Abend

Gebühr 4,00 €

Q7004C Termin bitte erfragen, 19.30 - 20.30 Uhr,
1 Abend

Gebühr 4,00 €

Ort EFB Raum 2

Leitung Anja Szymanski

Die vier Säulen der Gesundheit:

Bewegung, Entspannung, Zielsetzung und Ernährung

Jeder Bereich hat schon allein einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit. Zusammengenommen greifen die vier Bereiche ineinander und vergrößern damit ihre gemeinsame Wirkung auf die Gesundheit. Bewegung sorgt dafür, dass Sie Stresshormone abbauen. Entspannung hilft Ihnen dabei, gelassener zu sein und liefert Ihnen Strategien, um mit Stress besser umzugehen. Die Zielsetzung ist eine aktive Unterstützung, Essgelüsten vorzubeugen und mehr gesunde Nahrungsmittel zu essen. Die ausgewogene Ernährung hilft Ihnen, Körper und Geist mit Energie, genügend Vitaminen und Nährstoffen zu versorgen. Die Teilnehmenden erfahren in vier Vorträgen, in einer lockeren Atmosphäre mit vielen Beispielen und kleinen Übungen, die unterschiedlichen Bereiche für mehr Gesundheit. Der Dozent ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Geriatrie, Palliativmedizin und Chirotherapie.

Q7070A Bewegung und Entspannung, 2 Abende

Q7070C Zielsetzung und Ernährung, 2 Abende

Termin, Gebühr und Ort bitte erfragen

Leitung Calin Pirvu, Facharzt

**Termine, Orte und Gebühren können
abweichen aktuelle Infos unter
www.efb-del-ol.de**

Entspannung und Bewegung



Programm zur Stressbewältigung durch Hypnose und Selbsthypnose

Schnupperkurs zum Kennenlernen

Stress und Zeitdruck kennen wir alle – egal, ob in der Ausbildung oder im Beruf, in der Partnerschaft, mit den Kindern oder in der Familie. Klinische Hypnose und Hypnotherapie werden als wissenschaftlich anerkannte und langjährig erprobte psychotherapeutische Methoden seit Jahrzehnten zur Behandlung und Vorbeugung von Stress klinisch angewendet.

Die Teilnehmenden erleben in diesem Schnupperkurs die Grundlagen und die ersten hypnotherapeutischen Übungen des Programms zu mehr Lebensqualität. Der Dozent ist Facharzt für Allgemeinmedizin, Geriatrie, Palliativmedizin und Chirotherapie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Q7205B Sa, 10.00 - 12.30 Uhr, 1 Vormittag

Termin und Gebühr bitte erfragen

Ort EFB Raum 2

Leitung Calin Pirvu, Facharzt

Kraft tanken im Alltag

Kleine Tricks für mehr Lebensqualität

In diesem Kurs wird es darum gehen, wie wir für uns selbst gut sorgen können - auf allen Ebenen. Die Kursleiterin möchte Bewusstsein schaffen für einen ganzheitlichen Blick auf uns selbst und die eigenen Bedürfnisse. Sie vermittelt, wie wir es in ganz kleinen (individuellen) Schritten schaffen können, wohlthuende Routinen in unseren Alltag einzubauen. Auf die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung, den Umgang mit Stress, sowie die Bedeutung einer positiven Ausrichtung unserer Gedanken wird auf unterschiedliche Weise eingegangen. Im Grunde geht es darum, wie wir uns selbst stärken können in schwierigen Zeiten, so dass unsere Gesundheit, unser Immunsystem und unser Wohlbefinden davon profitieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Q7209A Mi, ab 29.09.21, 18.00 – 19.30 Uhr,
6 Abende

Gebühr 48,00 €

Leitung Petra Paul

Qigong

Qigong ist eine traditionelle chinesische Heilmethode. Durch gezielte sanfte Übungen wird das körpereigene Qi/ Chi aktiviert. Die Übungen dehnen die Muskeln, stärken das Bindegewebe und regulieren die Atmung, sie erwecken Körper und Geist und die Selbstheilungskräfte des Körpers werden gestärkt. Die Qigong-Übungen bestehen aus meditativen Entspannungsübungen sowie heilgymnastischen und aktivierenden Kräftigungs- und Koordinie-

rungsübungen. Langsame, ruhige Bewegung verbunden mit gleichmäßiger Atmung führen zu Gelassenheit und innerer Ruhe und bringen Körper und Geist in Einklang.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, bequeme Kleidung

Q7225A-EEB Termine bitte erfragen

Gebühr bitte erfragen

Ort EFB Raum 3

Leitung Susanne Strohm

Hatha Yoga für Männer

Der Kurs dient der Entspannung und Regeneration, sowie der Burnout - Prävention. Die Teilnehmenden erlernen in diesem Kurs grundlegende Yogatechniken zur Entspannung, Stressbewältigung und Mobilisierung von Energie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Woldecke, Yogamatte

Q7243A-EEB Do, ab 02.09.21, 18.30 - 20.00 Uhr,
7 Termine

Gebühr 63,00 €

Q7243B-EEB Do, ab 04.11.21, 18.30 - 20.00 Uhr,
7 Termine

Gebühr 63,00 €

Q7243C-EEB Do, ab 13.01.22, 18.30 - 20.00 Uhr,
12 Termine

Gebühr 108,00 €

Q7243D-EEB Do, ab 21.04.22, 18.30 - 20.00 Uhr,
11 Termine

Gebühr 99,00 €

Ort Ev. Gemeindehaus St. Stephanus

Leitung Bogdan Klatzka



Hatha Yoga

Der Kurs dient der Entspannung und Regeneration, sowie der Burnout - Prävention. Die Teilnehmenden erlernen in diesem Kurs grundlegende Yogatechniken zur Entspannung, Stressbewältigung und Mobilisierung von Energie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte

Q7244A-EEB Do, ab 02.09.21, 16.45 - 18.15 Uhr, 7 Termine

Gebühr 63,00 €

Q7244B-EEB Do, ab 04.11.21, 16.45 - 18.15 Uhr, 7 Termine

Gebühr 63,00 €

Q7244C-EEB Do, ab 13.01.22, 16.45 - 18.15 Uhr, 12 Termine

Gebühr 108,00 €

Q7244D-EEB Do, ab 21.04.22, 16.45 - 18.15 Uhr, 11 Termine

Gebühr 99,00 €

Ort Ev. Gemeindehaus St. Stephanus

Leitung Bogdan Klatzka

Yoga für den Rücken

Die Schultern sind verspannt, die Nackenmuskulatur ist verhärtet und der Rücken tut weh - wer kennt das nicht? In diesem Kurs wollen wir durch erprobte und bewährte Übungen aus dem Hatha-Yoga die Wirbelsäule mobilisieren und die Rückenmuskula-

tur lockern und kräftigen. Regelmäßige Yoga-Übungen lindern Beschwerden, stärken die Wahrnehmung für die Haltung und sensibilisieren für einen achtsameren Umgang mit dem Körper. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Eine Teilnahme scheidet aus, bei einem akuten Bandscheibenvorfall, sowie entzündlichen Erkrankungen der Wirbelsäule.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wolldecke

Q7250A-EEB Mo, ab 06.09.21, 17.00 - 18.15 Uhr, 6 Termine

Gebühr 40,00 €

Q7250B-EEB Mo, ab 01.11.21, 17.00 - 18.15 Uhr, 7 Termine

Gebühr 46,70 €

Q7250C-EEB Mo, ab 10.01.22, 17.00 - 18.15 Uhr, 12 Termine

Gebühr 80,00 €

Q7250D-EEB Mo, ab 25.04.22, 17.00 - 18.15 Uhr, 9 Termine

Gebühr 60,00 €

Ort EFB Raum 3

Leitung Verena Wiedekopf

Yoga zur Stressbewältigung

Stress ist eine der Hauptursachen für Krankheiten und Beschwerden vieler Menschen. Yoga ist der Weg, um die natürliche Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele wieder herzustellen. Yoga setzt auf drei Ebenen an:

- Körperübungen sorgen für Dehnung, mehr Beweglichkeit und entspannen die Muskulatur
- Atemübungen beruhigen und vertiefen die Atmung

- Meditation beruhigt, bringt mehr Bewusstsein und Sensibilität sich selbst gegenüber
Teilnehmende erlernen in diesem Kurs grundlegende Yogatechniken zur Entspannung, Stressbewältigung und Mobilisierung von Energie. 2 Stunden vor dem Kurs bitte nur leichte Mahlzeiten essen.
Bitte mitbringen: Gymnastikhose, Yogamatte und Wolldecke

Q7253A-EEB Di, ab 05.10.21, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 Termine

Gebühr 99,00 €

Q7253C-EEB Di, ab 11.01.22, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 Termine

Gebühr 99,00 €

Q7253D-EEB Di, ab 26.04.22, 18.30 - 20.00 Uhr, 11 Termine

Gebühr 99,00 €

Ort Ev. Kita St. Paulus

Leitung Bettina Denker

Yin Yoga

Loslassen und Entspannen

Yin Yoga ist eine ruhige Yogaform, die zu einer tiefen Entspannung führt. Die Haltungen werden meist im Liegen oder Sitzen ausgeführt und ohne Muskelanspannung, wesentlich länger als in anderen Yogaformen, gehalten. Somit wirken sie vor allem auf die tiefen Bindegewebsschichten, die Faszien, die nachgewiesenermaßen oft Auslöser von Rückenschmerzen sind. Die Gelenke werden beweglicher und das Nervensystem wird zur Ruhe gebracht. Der Workshop ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: zwei kleine Kissen und eine Decke



Q7262A Sa, 16.10.21, 10.00 - 12.30 Uhr, 1 Termin
Gebühr 15,00 €
Ort EFB Raum 3
Leitung Verena Wiedekopf

Yoga und Ernährung bei Arthrose und

Rheuma

Immer mehr Menschen leiden unter rheumatischen Erkrankungen und Arthrose. Es ist wissenschaftlich belegt, dass eine angepasste Ernährung Entzündungen und Schmerzen vermindern und somit die Medikamentendosis reduzieren kann. In diesem Workshop erhalten Sie Tipps, um Ihre Ernährung umzustellen. Außerdem erlernen Sie anschließend leichte Yogaübungen (vor allem im Sitzen), um die Gelenke zu schonen. Alle Teilnehmenden erhalten ein Handout.

Bitte mitbringen: zwei kleine Kissen und eine Decke

Q7265B Sa, 13.11.21, 10.00 - 13.00 Uhr, 1 Vormittag
Gebühr 23,50 €
Ort EFB Raum 3
Leitung Verena Wiedekopf

Ein Weg zur inneren Balance

Entspannung mit Reiki

Reiki ist eine sanfte, ganzheitliche asiatische Heilmethode, die durch einfaches Handauflegen Körper, Geist und Seele harmonisiert und stärkt. In diesem Kurs lernen Sie Reiki kennen und für sich selbst anzuwenden. Auch wollen wir uns mit der Philosophie des Reiki befassen. Entspannungsübungen, Phantasiereisen und Meditationen bei wohltuender Musik laden Sie ein, sich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und zur Ruhe zu kommen. Die Selbstheilungskräfte werden gestärkt und Stress wird abgebaut. Gönnen Sie sich eine Wohlfühlstunde mit Reiki und finden Sie Ihre innere Balance. Wir üben im Sitzen auf dem Stuhl, der Kurs ist daher auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder dicke Socken

Q7272A Do, ab 16.09.21, 17.00 - 18.00 Uhr, 6 Termine
Gebühr 40,00 €
Q7272C Do, ab 27.01.22, 17.00 - 18.00 Uhr, 6 Termine
Gebühr 40,00 €

Q7272D Do, ab 21.04.22, 17.00 - 18.00 Uhr, 6 Termine
Gebühr 40,00 €
Ort EFB Raum 3
Leitung Andrea Kreye

Reiki - 1. Grad

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an Teilnehmende des Kurses „Ein Weg zur inneren Balance - Entspannung mit Reiki“ und schließt mit dem Erhalt des 1. Grades im Usui-System der natürlichen Heilung ab. Es werden vier traditionelle Einstimmungen durchgeführt, die den Energiekanal aktivieren und es ermöglichen, Reiki ein Leben lang für sich selbst und andere anzuwenden. Wir befassen uns unter anderem mit den fünf Lebensregeln des Mikao Usui, den feinstofflichen Energiezentren (Chakren) und natürlich ausgiebig mit der Reiki-Praxis und deren vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten, z.B. auch bei Pflanzen und Tieren. Es werden ausführliche Unterlagen ausgehändigt, sowie ein Zertifikat. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder dicke Socken

Q7274B Fr, 05.11.2021, 16:00 - 19:00 Uhr und Sa, 06.11.2021, 10:00 - 13:00 Uhr, 2 Termine
Gebühr 120,00 € (inkl. Materialkosten)
Q7274C Fr, 25.03.2022, 16:00 - 19:00 Uhr und Sa, 26.03.2022, 10:00 - 13:00 Uhr, 2 Termine
Gebühr 120,00 € (inkl. Materialkosten)
Q7274D Fr, 17.06.2022, 16:00 - 19:00 Uhr und Sa, 18.06.2022, 10:00 - 13:00 Uhr, 2 Termine
Gebühr 120,00 € (inkl. Materialkosten)
Ort EFB Raum 3
Leitung Andrea Kreye

Reiki - 2. Grad

In diesem Seminar werden drei Reiki - Symbole mit den dazugehörigen Mantrien und deren Anwendungsmöglichkeiten vermittelt. Es werden drei traditionelle Einstimmungen durchgeführt, die den Energiefluss weiter verstärken und fördern. Im Mittelpunkt des Kurses stehen viele praktische Übungen mit den Symbolen und den neuen Möglichkeiten des 2. Reiki - Grades. Es werden ausführliche Unterlagen ausgehändigt, sowie ein Zertifikat.

Voraussetzung: 1. Reiki - Grad

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Stornierung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder dicke Socken, Schreibzeug

Q7277B Fr, 26.11.2021, 16.00 - 19.00 Uhr; und

Sa, 27.11.2021, 10.00 - 13.00 Uhr, 2 Termine

Gebühr bitte erfragen

Q7277D Fr, 01.07.2022, 16.00 - 19.00 Uhr und

Sa, 02.07.2022, 10.00 - 13.00 Uhr, 2 Termine

Gebühr bitte erfragen

Ort EFB Raum 3

Leitung Andrea Kreye

Reiki - 3. Grad

In diesem Seminar wird das Reiki-Meister-Symbol mit dem dazugehörigen Mantra und dessen Verwendung erlernt. Es werden drei traditionelle Einstimmungen durchgeführt, die die eigene Bewusstseinsentwicklung weiter fördern. Im Mittelpunkt des Kurses stehen praktische Übungen zur Anwendung des Meistersymbols und Meditationen. Es werden ausführliche Unterlagen ausgehändigt, sowie ein Zertifikat. Voraussetzung: 1. und 2. Reiki-Grad.

Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Stornierung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder dicke Socken, Schreibzeug

Q7279B Fr, 03.12.2021, 16.00 - 19.00 Uhr und

Sa, 04.12.2021, 10.00 - 13.00 Uhr, 2 Termine

Gebühr bitte erfragen

Q7279C Fr, 08.04.2022, 16.00 - 19.00 Uhr und

Sa, 09.04.2022, 10.00 - 13.00 Uhr, 2 Termine

Gebühr bitte erfragen

Ort EFB Raum 3

Leitung Andrea Kreye

Funktionsgymnastik

Durch Fehlbelastung oder Fehlhaltung kommt es häufig zu körperlichen Beschwerden wie Verspannungen und Schmerzen. Diesen Beschwerden in den spezifischen Problemzonen des Körpers kann durch gezielte, funktionell richtig durchgeführte Gymnastik entweder vorgebeugt oder verbessernd entgegengewirkt werden. Bewegungseingeschränkte Körperpartien werden mobilisiert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Mit Hilfe einfacher Entspannungsverfahren und Atemtechniken ist eine wirkungsvolle Beeinflussung der physischen und psychischen Wahrnehmung zu erreichen.

Q7312A Do, ab 02.09.21, 08.30 - 09.30 Uhr,
7 Termine

Gebühr 42,00 €

Q7312B Do, ab 04.11.21, 08.30 - 09.30 Uhr,
7 Termine

Gebühr 42,00 €



Q7312C Do, ab 13.01.22, 08.30 - 09.30 Uhr,
12 Termine

Gebühr 72,00 €

Q7312D Do, ab 21.04.22, 08.30 - 09.30 Uhr,
10 Termine

Gebühr 60,00 €

Q7315A Do, ab 02.09.21, 09.40 - 10.40 Uhr,
7 Termine

Gebühr 42,00 €

Q7315B Do, ab 04.11.21, 09.40 - 10.40 Uhr,
7 Termine

Gebühr 42,00 €

Q7315C Do, ab 13.01.22, 09.40 - 10.40 Uhr,
12 Termine

Gebühr 72,00 €

Q7315D Do, ab 21.04.22, 09.40 - 10.40 Uhr,
10 Termine

Gebühr 60,00 €

Ort Ev. Gemeindehaus St. Johannes

Leitung Mechthild Gloge

Funktionsgymnastik für Senior*innen

Spezielle Übungsformen zur Förderung von Koordination, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Reaktions- und Konzentrationsvermögen sollen die motorischen Funktionen erhalten bzw. verbessern. Aber auch spielerische und tänzerische Übungsformen zur Körper- und Bewegungserfahrung sowie die Entspannung der Muskulatur zur Normalisierung der Herz-Kreislauf-Funktionen dienen der Gesunderhaltung des Körpers. Darüber hinaus entspricht die Gruppengymnastik dem Bewegungswunsch, macht Freude und fördert die Gemeinschaft.

Q7352A Do, ab 02.09.21, 10.50 - 11.50 Uhr,
7 Termine

Gebühr	42,00 €
Q7352B	Do, ab 04.11.21, 10.50 - 11.50 Uhr, 7 Termine
Gebühr	42,00 €
Q7352C	Do, ab 13.01.22, 10.50 - 11.50 Uhr, 12 Termine
Gebühr	72,00 €
Q7352D	Do, ab 21.04.22, 10.50 - 11.50 Uhr, 10 Termine
Gebühr	60,00 €
Ort	Ev. Gemeindehaus St. Johannes
Leitung	Mechthild Gloge

Fitness für die Älteren

Für alle, die ihren Körper trotz bestehender Einschränkungen (Arthrose, künstliche Gelenke, Bandscheibenbeschwerden, Verspannungen etc.) durch ein gezieltes Ganzkörpertraining fit halten wollen. Mit Hilfe einfacher Übungen werden Gelenke mobilisiert und durch den Einsatz kleiner Spiele das Herz-Kreislauf-System aktiviert und die Koordination gefördert. Gymnastische Übungen dienen der Kräftigung aller Muskelgruppen und werden dem jeweiligen Beschwerdebild angepasst. Verkürzte Muskeln werden gedehnt. Entspannungstechniken bilden den Abschluss jeder Stunde.

Q7302C Termine und Ort bitte erfragen

Gebühr bitte erfragen

Leitung Doris Karch

Funktionsgymnastik

Durch Fehlbelastung oder Fehlhaltung kommt es häufig zu körperlichen Beschwerden wie Verspannungen und Schmerzen. Diesen Beschwerden in



den spezifischen Problemzonen des Körpers kann durch gezielte, funktionell richtig durchgeführte Gymnastik entweder vorgebeugt oder verbessernd entgegengewirkt werden. Bewegungseingeschränkte Körperpartien werden mobilisiert, schwache Muskeln gekräftigt und verkürzte gedehnt. Mit Hilfe einfacher Entspannungsverfahren und Atemtechniken ist eine wirkungsvolle Beeinflussung der physischen und psychischen Wahrnehmung zu erreichen.

Q7308C Termine und Ort bitte erfragen

Gebühr bitte erfragen

Leitung Doris Karch

Body Gym Aerobic

Dieser Kurs bietet allen Teilnehmenden die Möglichkeit, dem stressigen Alltag mit Hilfe von fetziger Musik und schnellen Beats zu entfliehen. Einfache Schrittkombinationen dienen dabei der Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems und der

Förderung der Koordination. Durch den Einsatz gezielter gymnastischer Übungen werden Muskelkraft und -ausdauer gesteigert. Die zur Verkürzung neigenden Muskelgruppen werden gedehnt. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen runden jede Stunde ab.

Q7330A Termine und Ort bitte erfragen

Gebühr bitte erfragen

Leitung Doris Karch

Softgymnastik

Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihre körperliche Fitness trotz bestehender Defizite (z.B. Übergewicht, Rückenschmerzen, Arthrose, usw.) erhalten, bzw. neu aufbauen möchten. Folgende Ziele sollen in diesem Kurs erreicht werden:

- Aktivierung des Herz- und Kreislaufsystems
- Kräftigung der Haltemuskulatur zur Entlastung der Wirbelsäule
- Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit
- Problemzonenstraining (Arme, Bauch, Beine, Po)

Durch den Einsatz von Phantasiereisen und die Ausübung verschiedener Wahrnehmungsübungen kommt auch die Entspannung am Ende der Stunde nicht zu kurz.

Q7340A Termine und Ort bitte erfragen

Gebühr bitte erfragen

Leitung Doris Karch

Termine, Orte und Gebühren können abweichen aktuelle Infos unter www.efb-del-ol.de

Kochen und Genießen



👨🍳 Männer kochen: Vom Spiegelei zum 3-Gänge-Menü!

Männer kochen, um zu überleben und um Spaß zu haben!? Vom Spiegelei zum 3-Gänge-Menü - das alles können speziell „Ungeübte“ und „ahnungslose“ Männer hier erlernen. Der Speiseplan richtet sich nach dem Appetit der Teilnehmer - also nur Mut! Bitte mitbringen: Behälter für Reste und evtl. eine Schürze sowie eigene Messer

Q7630B-EEB Mo, ab 01.11.21, 18.30 - 22.30 Uhr, 4 Abende

Gebühr 96,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Q7630D-EEB Mo, ab 02.05.22, 18.30 - 22.30 Uhr, 4 Abende

Gebühr 96,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Q7631B-EEB Di, ab 02.11.21, 18.30 - 22.30 Uhr, 4 Abende

Gebühr 96,00 € inkl. Lebensmittelkosten

Q7631D-EEB Di, ab 03.05.22, 18.30 - 22.30 Uhr, 4 Abende

Gebühr 96,00 € inkl. Lebensmittelkosten
Ort EFB Küche und Raum 4
Leitung Sabine Bachner

🌍 Kulinarische Genüsse aus verschiedenen Ländern und Regionen

Die folgenden Kochkurse richten sich an alle, die neue und traditionelle Rezepte ausprobieren und Schritt für Schritt die einzelnen Arbeitsgänge der Zubereitung erlernen möchten. Alle Rezepte sind einfach nachzukochen und schmecken der ganzen Familie. Wir verwenden Zutaten, die Sie hier vor Ort saisonal einkaufen können. Immer ist auch für Vegetarier etwas dabei! Nebenbei erhalten Sie viele Tipps rund um die Ernährung.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Getränke und eigene Messer (wer mag)

Gebühr 25,00 € pro Abend inkl. Lebensmittelkosten

Ort EFB Küche und Raum 4

Leitung Sabine Bachner



Streifzug durch Frankreich

Leckere Gerichte von der Normandie bis zur Provence.
Q7640A-EEB Do, 16.09.21, 18.30 - 22.30 Uhr

Asiatische Küche

Aus bekannten und exotischen Lebensmitteln werden raffinierte Gerichte aus Fernost zubereitet.

Q7642A-EEB Do, 07.10.21, 18.30 - 22.30 Uhr

Herbstküche

Kürbis, Kartoffelgerichte, Marmelade und Chutneys.
Q7644B-EEB Do, 11.11.21, 18.30 - 22.30 Uhr

Weihnachtsbraten

Leckere Ideen für ein festliches Menü.

Q7646B-EEB Do, 02.12.21, 18.30 - 22.30 Uhr

Tausendundeine Nacht

Lassen Sie sich von den Gewürzen der arabischen Küche verzaubern.

Q7648C-EEB Do, 20.01.22, 18.30 - 22.30 Uhr

Klassiker aus Österreich

Wiener Schnitzel, natürlich mit Kalbfleisch, Kaiserschmarrn und weitere Köstlichkeiten

Q7650C-EEB Do, 17.02.22, 18.30 - 22.30 Uhr

Ostermenü

Leckere Ideen für ein festliches Menü.

Q7652C-EEB Do, 24.03.22, 18.30 - 22.30 Uhr

Nicht nur Chutneys und Dips...

...sondern auch neue Dressings und Saucen, dazu Kurzgebratenes, Gemüse, Rohkost und selbst gebackenes Brot.

Q7654D-EEB Do, 28.04.22, 18.30 - 22.30 Uhr

Spanische Küche

Kartoffeltortilla und weitere Tapas, dazu ein geschmortes Kaninchen und ein Überraschungsdessert.

Q7656D-EEB Do, 19.05.22, 18.30 - 22.30 Uhr

Fingerfood

Sie können wählen: kleine Quiches, Maisküchlein oder pikante Muffins, Tapas oder Kanapees, alles auch gut für den Picknickkorb.

Q7642D-EEB Do, 16.06.22, 18.30 - 22.30 Uhr

Urlaubsküche für Zuhause

Hähnchen aus Marokko, Tapas aus Spanien, Reisgericht aus Kroatien, Auberginenaufwurf aus Griechenland, Kebab aus der Türkei? Lassen Sie sich überraschen!

Q7660D-EEB Do, 14.07.22, 18.30 - 22.30 Uhr

Gebühr 24,00 €



NEU Polnische Küche

Herzhafte und süße Spezialitäten aus der Mitte Europas.

Gebühr 25,00 € pro Abend inkl. Lebensmittelkosten

Ort EFB Küche und Raum 4

Leitung Irena Reczkowska

Herbstmenü

Babeczki z kurczakiem i warzywami (Muffins aus Blätterteig mit Hähnchen und Gemüse) Pierogi ruskie (Teigtaschen mit Füllung aus Kartoffeln und Quark) Rolada bezowa z kremem kawowym i orzechami (Baiser-Roulade mit Kaffeechreme und Nüssen)

Q7680A-EEB Mi, 13.10.21, 18.30 - 22.30 Uhr,

Wintermenü

Zupa serowa z pieczarkami i pora (Käsesuppe mit Lauch und Champions) Pstrag pieczony faszerowany warzywami z ziemniakami pieczonymi (Gebackene Forelle, gefüllt mit Gemüse und Ofenkartoffeln) Ciasto z budyniem i rabarbarem (Kuchen mit Pudding und Rhabarber)

Q7681C-EEB Mo, 07.02.22, 18.30 - 22.30 Uhr,

Frühlingsmenü

Zurek z jajkiem (Mehlsuppe mit Ei) Knedle ze slivkami (Knödel mit Pflaumen) Rogaliki z jablkami (Apfel-Hörnchen)

Q7682D-EEB Do, 12.05.22, 18.30 - 22.30 Uhr, 1 Abend

Termine, Orte und Gebühren können abweichen aktuelle Infos unter www.efb-del-ol.de

Allgemeine Geschäfts- bedingungen

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Die Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land (EFB) ist vom Land Niedersachsen anerkannt und gefördert. Für die Planung, Veröffentlichung und Durchführung der Veranstaltungen gelten die einschlägigen Bestimmungen (SGB § 8). Die Teilnahme an den Veranstaltungen steht allen offen - unabhängig von ihrer Religions- und Kirchengemeinschaft.

Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Die Anmeldung ist möglich mündlich/persönlich in den Geschäftsräumen der Ev. Familien-Bildungsstätte schriftlich, per Fax, E-Mail oder telefonisch. In diesem Fall beachten Sie bitte die gesonderte Widerrufsbelehrung für Tel./Fax/E-Mail.

Durch ihre Anmeldung erkennen die Teilnehmer/innen die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der EFB an. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Entrichtung des Entgeltes. Für Teilnehmer/innen unter 18 Jahren ist bei der Anmeldung die Unterschrift der Eltern oder gesetzlichen Vertreter erforderlich.

Die Anmeldung ist möglich bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn. Eine kurzfristige Anmeldung ist im Einzelfall möglich, allerdings bei schriftlicher Anmeldung, per Fax, E-Mail oder telefonisch nur unter Verzicht auf das Widerrufsrecht.

Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Anmeldungen per Fax und per E-Mail werden nur verbindlich bearbeitet bei Angabe bzw. Verwendung der eigenen Adresse.

Die Anmeldung wird vor Veranstaltungsbeginn nicht bestätigt. Die Teilnehmer/innen gehen ohne weitere Nachricht zum ersten Veranstaltungstermin. Es erfolgt nur dann

eine Benachrichtigung, wenn die Veranstaltung bereits belegt ist, ausfällt oder sich Änderungen beim Termin oder dem Ort ergeben.

Gebühren per Sepa-Lastschriftmandat

Für die Veranstaltungen werden die im jeweiligen Veranstaltungsprogramm ausgewiesenen Entgelte bzw. Kursgebühren erhoben. Mit der Anmeldung erteilen Sie uns schriftlich ein Sepa-Mandat.

Die Gebühr wird dann per Lastschrift zu Beginn der Veranstaltung eingezogen.

Gebührenermäßigung

Bei Familieneinkommen aus Arbeitslosengeld II oder Beihilfe zum Lebensunterhalt nach SGB II oder Wohngeldbezug wird in der Regel 20 % Ermäßigung auf fast alle Veranstaltungs- und Kursgebühren gewährt. Ausnahmen sind möglich. Die Nachweise müssen vor Veranstaltungs- oder Kursbeginn vorliegen. Ohne Nachweis zur Berechtigung einer Ermäßigung wird das volle Entgelt berechnet.

Unterkunft und Verpflegung bei mehrtägigen Veranstaltungen sowie Materialkosten sind von einer Ermäßigung ausgenommen.

Sonstige Gebührenermäßigungen können im Einzelfall gewährt werden. Bitte sprechen Sie uns an - wir finden fast immer eine Regelung.

Rücktritt vom Vertrag/Widerruf der Anmeldung von Seiten der EFB:

Kann eine Veranstaltung oder ein Kurs nicht stattfinden, auch aus Gründen, die die EFB zu vertreten hat (z. B. bei zu geringer Beteiligung oder Ausfall des Referenten), wird die EFB von der Verpflichtung zur Leistung frei. Bereits gezahltes Entgelt wird in diesem Fall erstattet. Weitergehende Ansprüche an die EFB sind ausgeschlossen.

von Seiten des Teilnehmers/der Teilnehmerin:

Ein Widerruf der schriftlich, per Telefax, E-Mail oder Telefon erfolgten Anmeldung ist innerhalb von zwei Wochen kostenfrei möglich (siehe bitte gesonderte Belehrung unten). Bei Wochenendveranstaltungen mit Übernachtung ist ein Rücktritt bis 6 Wochen vor Kursbeginn möglich. In jedem anderen Fall ist ein Rücktritt bis zwei Wochen vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei möglich. Bei Rücktritt bis zu einer Woche vor Veranstaltungsbeginn sind 50 % des Kursentgeltes als Stornokosten zu zahlen. Bei späterem Rücktritt ist das volle Entgelt zu zahlen.

Rücktritte gemäß den oben genannten Bedingungen sind in jedem Falle schriftlich (z. B. Brief, Fax, E-Mail) gegenüber der EFB zu erklären. Ein Fernbleiben von der Veranstaltung oder eine mündliche Benachrichtigung gelten nicht als wirksamer Rücktritt. Für die Bemessung der Fristen ist das Datum der Absendung maßgeblich.

Veranstaltungsort

Wenn nicht anders angegeben, finden die Veranstaltungen in den Räumen der EFB Delmenhorst/Oldenburg-Land, Schulstr. 14, 27749 Delmenhorst statt.

Teilnahmebescheinigung

Auf Wunsch werden Teilnahmebescheinigungen ausgestellt.

Haftung

Für Unfälle oder Diebstähle auf dem Hin- oder Rückweg sowie während der Veranstaltung wird keine Haftung übernommen. Bei Krankheiten oder sonstigen körperlichen Einschränkungen muss seitens der Teilnehmer/innen vor Beginn einer Veranstaltung geklärt sein, ob eine Teilnahme ohne Gefahr für die Gesundheit möglich ist. Fragen Sie dazu Ihre/n Arzt/Ärztin oder andere geeignete Fachleute.

Datenschutz

Es gilt das Datenschutzgesetz der Evangelischen Kirche Deutschland. (DSG-EKD). Die bei der Anmeldung angegebenen persönlichen Daten werden veranstaltungsbezogen gespeichert. Während der Veranstaltung werden Teilnahmelisten geführt. Wird Ihr Kurs durch Landesmittel gefördert, ist eine Weitergabe der Teilnahmelisten an Behörden erforderlich. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Wenn Sie uns ein SEPA-Mandat zum Einzug der Gebühren gegeben haben, werden die zum Einzug erforderlichen Daten an die Landessparkasse Oldenburg zum Einzug eingereicht.

Weitere Regeln zum Datenschutz finden Sie aus unserer homepage www.efb-del-ol.de/datenschutz.

Kommt der Vertragsschluss per E-Mail, Telefon, Brief oder Fax zustande, beachten Sie bitte folgende Widerrufsbelehrung (gemäß §§ 312b, 312d Abs. 1, 355 Abs. 1 Bürgerliches Gesetzbuch - BGB):

Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land
Schulstraße 14
27749 Delmenhorst
Telefon 04221- 998720
Fax 04221-998721
info@efb-del-ol.de
www.efb-del-ol.de

Widerrufsbelehrung

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von zwei Wochen nach der Anmeldung ohne Angabe von Gründen schriftlich widerrufen. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an: Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land, Schulstr.14, 27749 Delmenhorst, Fax: 04221-998721, info@efb-del-ol.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn Ihr Vertragspartner mit der Ausführung der Dienstleistung mit Ihrer ausdrücklichen Zustimmung vor Ende der Widerrufsfrist begonnen hat oder Sie diese selbst veranlasst haben.



Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgenden Kursen an:

Kurs-Nr.	Titel	Termin
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Absender

Name	_____
Vorname	_____
Name des Kindes	_____
Straße	_____
PLZ/Wohnort	_____
Telefon privat	_____
E-Mail	_____

Erteilung einer Einzugsermächtigung

und eines SEPA-Lastschriftmandats
Einzugsermächtigung: Ich/Wir ermächtige/n die Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land widerruflich die Kurstell-nahmegebhtr bei Fälligkeit von meinem/ unserem Konto durch Lastschrift einzuziehen.

SEPA-Lastschriftmandat: Ich/Wir ermächtige/n die Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land von meinem/ unserem Konto Kursgebühren mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise/ ich/wir mein/ unser Kreditinstitut an, die von der Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land auf mein/ unser Konto gezogene Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des zu belastenden Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ich akzeptiere die Geschäftsbedingungen und die Datenschutzerklärungen der Ev. Familien-Bildungsstätte Delmenhorst/Oldenburg-Land.

Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung

Kontoinhaber (Vorname und Name) _____

Kreditinstitut _____

DE ___ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____
IBAN (siehe Kontoauszug)

Datum, Ort _____ Unterschrift _____

Gott segne dich,
so wie die Sonne,
die die Blumen zum Leuchten bringt.

Gott segne dich,
so wie der Regen,
der den Pflanzen den Saft zum Leben gibt.

Gott segne dich,
so wie der Wind,
der die schwarzen Wolken vertreibt.

Gott segne dich,
so wie der Schnee,
der alles Schmutzige zudeckt.

Gott segne dich,
so wie der Tag,
der dich zu neuem Leben erweckt.

Gott segne dich,
so wie die Nacht,
die dir Ruhe gönnt von des Tages Lasten
und dich stärkt für neues Tun.

Kurt Rommel



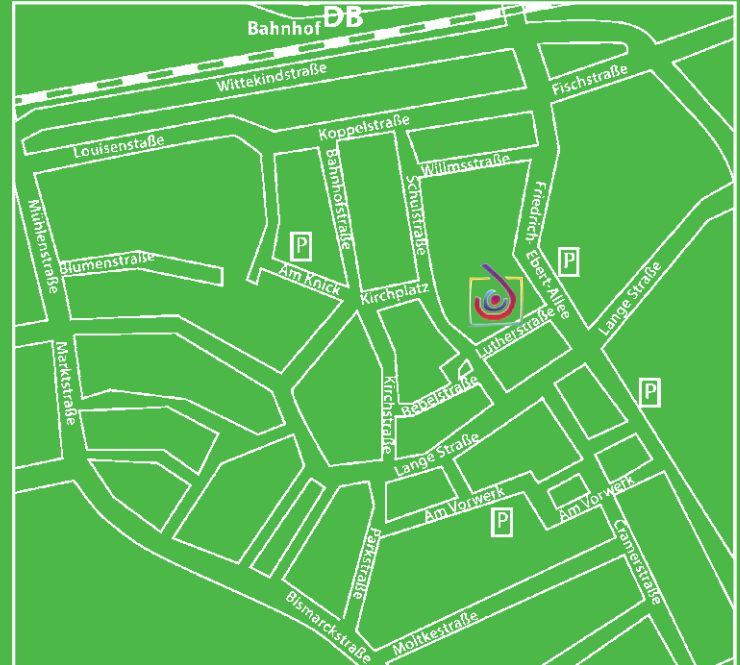
Ev. Familien-Bildungsstätte
Delmenhorst/Oldenburg-Land



Anschrift:
Ev. Familien-Bildungsstätte
Delmenhorst/Oldenburg-Land
Schulstraße 14
27749 Delmenhorst
Telefon 04221- 998720
Fax 04221-998721
info@efb-del-ol.de
www.efb-del-ol.de



www.efb-del-ol.de



📷 Folgen Sie uns auf Instagram
@familienbildung_del_ol